மங்கையர் மலர்



ஆண்டு மலர்

MANGAYAR MALAR பிப்ரவரி 1998 விலை ரூ. 10

இதயத்தில் பூரி, வடை, பஜ்ஜி செய்து பார்த்தீர்களா?



இதயம் நல்லெண்ணெய் உயர்தரமான எள் மட்டுமே உபயோகித்துத் தயாரிக்கப்படுகிறது. மூன்றடுக்கு முறையில் (Three Tier Cleaning System) சுத்தம் செய்யப்பட்டு கல், மண், பொக்கு மற்றும் ஊட்டமில்லாத எள்ளும் முழுமையாக நீக்கப்படுகிறது. ஆகையால், இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவது இல்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி போன்ற அனைத்து வகை சமையலுக்கும் உபயோகப்படுத்த முடியும்.



பவர் சோப்
வருமானத்திற்கேற்ற தரமான சோப்
TRIPLE POWER 250g DETERGENT CAKE
TRIPLE POWER DETERGENT CAKE
அசத்தலான வெண்மைக்கு
தங்கமான பரிசை தட்டிச் செல்லுங்கள்
முதல் பரிசு
8 கிராம் தங்க காசு
ஒரு நபருக்கு
இரண்டாம் பரிசு
4 கிராம் தங்க காசு
ஒரு நபருக்கு
மூன்றாம் பரிசு
ரூ500/- மதிப்புள்ள
டைட்டன் லேடீஸ் வாட்ச்
இரண்டு நபர்களுக்கு
ஆறுதல் பரிசு
ரூ50/- ரொக்கப் பரிசு
நூறு நபர்களுக்கு
பரிசுக் கூப்பன்
பவர் சோப்பின் பரிசை பெற, இந்த கூப்பனில் கேட்கப்பட்டுள்ள கேள்விக்கு சரியான விடையை ✓ செய்து உங்களின் முழு முகவரியுடன் பவர் சோப் ஒன்றின் மேலுறையை இணைத்து எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கவும். பெரும்பாலானோர் சரியான விடையை அனுப்பியிருந்தால் குலுக்கல் முறையில் அதிர்ஷ்டசாலிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். தேர்வுக் குழுவின் முடிவே இறுதியானது. உடனே பவர் சோப்பை வாங்கி பரிசினை வெல்லுங்கள்.
பவர் சோப்பின் இரு வெவ்வேறு நிறங்கள் எவை ?
☐ சிவப்பு ☐ நீலம் ☐ மஞ்சள் ☐ பச்சை
பெயர்:
முகவரி:
பின்கோட்:
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
கோல்டு சோப் கம்பெனி
3-7-2A, மெயின் ரோடு
கொடை ரோடு - 624 206.
முடிவுத் தேதி 28-2-98

மங்கையர் மலர்

இளைஞர்களுக்காக....



– ஆர். பத்மாவதி

கதைகள்

மலர் : 18 இதழ் : 1

ஆண்டு மலர்

அறுசுவை
சமையலுக்கு...

அழகுக்கு....

தொடரும் சுவாரஸ்யங்கள்....

திறப்பு விழா



ஸ்ரீ குமரன் முதியோர் இல்லம்

செட்டியார் பேட்டை, காஞ்சிபுரம்,
தமிழ்நாடு. தொலைபேசி : (04112) 25194

நாள் : 1.2.98 **நேரம் : காலை 11 மணியளவில்**

தமிழக ஆளுநர் மேதகு நீதிபதி M. **பாத்திமா பீவி** அவர்கள்
ஸ்ரீ குமரன் முதியோர் இல்லத்தை
துவக்கி வைத்து சிறப்புரையாற்றுவார்கள்.

மேன்மை தங்கிய டாக்டர் நீதிபதி S. **மோகன்** அவர்கள்
தலைமையுரை ஆற்றுவார்கள்.

திருமதி **தயாளு அம்மாள் கருணாநிதி** அவர்கள்
குத்து விளக்கு ஏற்றிவைப்பார்கள்.

டாக்டர் **நல்லி குப்புசாமி செட்டியார்** அவர்கள்
நிறுவனர் P.G. செங்கல்வராய செட்டியார் அவர்களின்
திரு உருவச்சிலையை திறந்து வைத்து வாழ்த்துரை வழங்குவார்கள்.

திரு. S. **வித்யாகர்** அவர்கள், உதவும் கரங்கள்
முதலாவது முதியோரை பதிவு செய்து வாழ்த்துரை வழங்குவார்கள்.

திரு. P.C. **ஜெயராமன்** அவர்கள்
நன்றியுரை ஆற்றுவார்கள்.

ஸ்ரீ குமரன் P.C. ஜெயராமன் & சன்ஸ் சாரிடபிள் டிரஸ்ட்
61, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 434 2744

சில வார்த்தைகள்...



காணாமல் போய்த் திரும்பும் இளைஞர்கள்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

எந்த விழா நடத்தினாலும் சரி அல்லது சிறப்புக் கூட்டங்களுக்குப் பேசப் போனாலும் சரி அங்கே நிச்சயமாக ஒரு கேள்வி அடிபடும். "ஏன் நீங்கள் இதையெல்லாம் ஆண்களுக்குச் சொல்லக் கூடாது?"

அதுவும் சமீபகாலமாக இளைய சமுதாயத்தினரைக் கூர்ந்து பார்க்கும்போது இளம் பெண்கள்... அடேங்கப்பா, எவ்வளவு வேகமாக மாறி வருகிறார்கள் என்றுதான் பிரமிப்பாக இருக்கிறது. முன்பெல்லாம் ஒரு தலைமுறை என்பது முப்பதாண்டு காலம் என்பார்கள். ஆனால் இப்போது ஐந்தாறு ஆண்டு கால இடைவெளியிலேயே வளரும் சமுதாயத்தினரிடையே மிகப் பெரும் மாற்றங்கள் இருப்பதை உணர முடிகிறது. அதற்கு நம்முடைய மகத்தான விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணம் எனலாம்.

நம்முடைய திரைப்படங்களில்தான் இன்னும் கதாநாயகிகள் 'மினிமம்' உடையோடு கதாநாயகன் காலைப் பிடித்து ஆடிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். உண்மை வாழ்க்கையிலோ இளம்பெண்கள் இவற்றையெல்லாம் நமுட்டுச் சிரிப்போடு ரசித்து விட்டு காலை முதல் மாலை வரை 'எந்த கோர்ஸ், எங்கு படிக்கலாம்?' எனப் பறக்கிறார்கள்.

இளம்பெண் மலர்ந்து மணம் வீசத் தொடங்கியதிலிருந்து வீட்டிலும் இப்போதெல்லாம் கண்காணிப்பும், அறிவுரையும் - பழமைவாதியாகவோ - புதுமைவாதியாகவோ தொடங்கி விடுகிறது.

பெரும்பான்மையான இளம் பெண்களின் 'டீன் ஏஜ்' பருவம் 'பத்திரமாகவே' கடக்கப்படுகிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

ஆனால் பையன்கள் ஆண்களாக மாறும் போது...?

இதைப் பற்றி நினைக்கும்போது பதினைந்து வயதில் குடும்பத்திலிருந்து விடுபடும் பையன், திருமணமாகி மனைவிக்குப் பின்னாலேதான் மீண்டும் வீட்டுக்குள் நுழைகிறான் என்பதே உண்மையாகிறது. அவன் உடலால் தினம் தினம் வீட்டுக்கு வரலாம். உணர்வுரீதியாக முக்கியமான வருடங்களில் வெளியே கிளம்பி விடுகிறான் என்பதுதான் நிஜம்.

பையன்களுக்கு முதல் ஐந்து வயது வரை அம்மாவின் புடவைதான் ஆதர்சம். அம்மா பின்னாடி சுற்றும் குழந்தை எந்நேரமும் தாயின் இடுப்பில் பத்திரம் தேடுகிறது. வாகனங்களின் மேல் மோகம் கொள்ள ஆரம்பிக்கும் பருவத்தில் அப்பா ஒரு ஹீரோவாகிறார். பனிரெண்டு வயது வரை தன்னுடைய தந்தையால் சாதிக்க முடியாதது எதுவுமே இல்லை என நினைக்கிறான். பிறகு வரும் காலகட்டத்தில் அப்பா இமேஜில் குழப்பம், அவருடைய குறைகள் தெரிய ஆரம்பிக்கிறது. 'எங்கப்பா எப்பவும் இப்படித்தான்டா' எனச் சலிக்கும் பருவம் தொடங்கி விடுகிறது. உடல் உணர்வுரீதியாகப்

பெரியவனாகிவிடும் பையன் அம்மாவிடம் இருந்தும் விலகி விடுகிறான். 'நெடுநெடு' வென வளர்ந்து நிற்கும் பையனைக் குழப்பத்துடன்தான் தாய் பார்க்கிறாள். மகளோடு உறவாடுவது போல் மகனோடு உறவாட தாயால் முடிவதில்லை.

இப்படி மெதுவாகக் குடும்ப வட்டத்திலிருந்து நழுவி விடும் இளைஞர்கள் திருமணமாகும் வரை வாழும் சூழ்நிலையே அவர்களின் பிற்கால வாழ்விற்கும் காரணமாகிறது எனலாம். எந்தப் புத்தகம், எந்த சானல் என்றாலும் பெண்களுக்கு வழி காட்ட, ஆலோசனை சொல்ல நிறைய விஷயங்கள். சமையல், அழகு, குடித்தனம் நடத்த, மாமியாரைக் கையாள வகுப்பு எடுக்க என ஒரு 'படை'யே திரண்டு நிற்கிறார்கள்.

ஆணுக்கு ஆலோசனை சொல்ல யார் இருக்கிறார்கள்? அவன் பார்ப்பதெல்லாம் ரம்பாவையும், கீர்த்தி ரெட்டியையும்தான். நண்பர்கள் வட்டாரமும் அவனைப் போலவே குழப்புகிறது. இதுவரை வளர்க்கப்பட்ட விதத்தின் தாக்கம் அதிகமா, அல்லது இன்றைய குழப்ப நிலையின் தாக்கம் அதிகமா என்பதை அவனுடைய பிற்கால வாழ்க்கையே சாட்சி சொல்கிறது.

'மகன்'களின் இந்த நிலையைப் பற்றி யாருமே இன்னும் அதிகம் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஆண்கள் பள்ளிகளிலோ, கல்லூரிகளிலோ இது ஒரு பெரிய விஷயமாகவே அலசப்படவில்லை. வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டுதல் என்பது கேள்விக்குறியாகத்தான் இருக்கிறது.

படித்து, வேலை செய்து கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு மனைவியோடு உள்ளே வந்த பிறகுதான் 'அவன்' மீண்டும் வீட்டில் செட்டிலாகிறான். கடவுள் புண்ணியத்தில் 'கல் தோன்றி மண் தோன்றா காலத்தே' தோன்றிய மாமியார் - மருமகள் - நாத்தனார் பிரச்னைகள் அதிகம் இல்லையென்றால் வாழ்வு இனிமையாகிறது. இல்லையென்றால் வெளியிலும் போட்டி உலகம், உள்ளேயும் பிரச்னைகள் நிறைந்த குடும்ப உறவு என்றுதான் அல்லல்படுகிறான்.

பதினைந்து வயதுக்குப் பிறகும் மகனின் மேல் பெற்றோர்களின் ஆதிக்கம் இருப்பது நல்லது. ஒரு தந்தையால் அவனைச்

சிறப்பாக வழிநடத்திச் செல்ல முடியும். ஒரு நல்ல நண்பனைப் போல குடும்பத்திலே ஈடுபடுத்தலாமே! தாயும் தன் மகனுக்கு அதே பாசத்தை வழங்க முடியும். அவனுக்குத் திடீரென்று ஏற்படும் சமூகக் குழப்பங்களுக்குத் தங்களால் சிறந்த பாதுகாப்பினை அளிக்க முடியும் என உணர்த்தலாம். டீ.வி. முன் காலத்தைக் கழித்துக் கொண்டிராமல் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பேசலாமே! நண்பர்களோடு வெளியேதான் கலகலப்பாகப் பேசவேண் என அடம்பிடிக்காமல் வீட்டுக்குள்ளும் சிரிக்கலாம். நட்பான சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். 'மாலையில் வீடு திரும்புதல்' என்பதை ஒரு இனிய எதிர்பார்ப்பாக நினைக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

அதே போல பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் இதைப் பற்றி முயற்சி எடுக்கலாம். ஆண்கள் கல்லூரியில் விழா என்றாலே பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் மட்டும்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதில்லையே! கௌன்சிலிங் செய்யலாம். கருத்தரங்கம் நடத்தலாம். பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணலாம்.

நமக்கிருவர் என்ற கதையெல்லாம் போய் ஒரே குழந்தையோடு நிறுத்திக் கொள்ளும் காலகட்டம் இது. அதுவும் பிள்ளையாக இருந்தால் கண்டிப்பாக அடுத்த குழந்தை கிடையாது. அப்படிப்பட்ட நிலையில் அவனை நம்மோடு கலந்து உறவாடச் செய்வதை விட வேறென்ன வேலை பெரிதாக இருக்க முடியும். 'குடும்பம்' என்கின்ற அமைப்பு எத்தனை புனிதமான அன்பு மயமான ஒன்று என்பதை குழந்தைகள் உணரும்படி நாம்தான் செய்ய வேண்டும். மூன்று வயதுக் குழந்தைக்கு வீடுதான் இன்பமயமானது. முப்பது வயதிலும் அந்த இன்பம் தொடர வேண்டும். வெளியே பிரதம மந்திரியே ஆனாலும் (இப்போது அது ரொம்ப 'ஈஸி'யானது என்கிறீர்களா?) இல்லம் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மனநிறைவைத் தருவதாக இருக்க வேண்டும்.

பத்திரமான வீட்டிலிருந்து புறப்படுபவர்களே சரியான இலக்கை நோக்கித் திடமாக முன்னேறுகிறார்கள்.



• மாணிக்கம் •வசுந்தரா • மஞ்களா ரமேஷ்

மங்கையர் மலர் &
சக்தி சோயாஸ் வழங்கும்

அகமும் புறமும்

கல்லூரி மாணவிகளை மங்கையர் மலரும், சக்தி சோயாஸ் நிறுவனமும் இணைந்து சந்திக்கும் 'அகமும் புறமும்' இரண்டாவது நிகழ்ச்சி தென்சென்னையில் ஜனவரி 7-ம் தேதி வெகு விமரிசையாய் நடந்தது.

வடசென்னை மற்றும் தென் சென்னை விழாக்களை டிசம்பர் மாதமே நடத்த முடிவு செய்திருந்தும் விடாப்பிடி மழையால் ஒரு சிறிய இடைவெளிக்குப் பின் நுங்கம்பாக்கம் எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவ கல்லூரியில் இரண்டாவது நிகழ்ச்சி அரங்கேறியது. கல்லூரி வளாகமெங்கும் காலை நேரத்தில் சூரிதார் தரித்த பட்டாம் பூச்சிகளாய் மாணவிகள். விழாவின் கலகலப்பு எல்லோரிடையேயும் தொற்றிக் கொண்டிருந்தது.





• கமலாத்மானந்தா • நிர்மலா பிரசாத் • லீலாவதி • ராம் குட்டி

'சாந்தி நிலவ வேண்டும்' என்ற மகாகவி பாரதியின் பாடலை எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவ கல்லூரி மாணவிகள் அற்புதமாகப் பாடி நிகழ்ச்சிக்கு நல்ல துவக்கத்தைக் கொடுத்தனர். கல்லூரி முதல்வர் திருமதி நிர்மலா பிரசாத் விழாவுக்கு வந்திருந்த அனைவரையும் வரவேற்றுப் பேசினார். 'அகமும் புறமும்' நிகழ்ச்சி தங்கள் கல்லூரியில் நடப்பது குறித்து சந்தோஷமும் பெருமிதமும் வெளியிட்டார்.

விழாவினை அறிமுகம் செய்து வைத்து மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் பேசினார்:

''இளைய தலைமுறைக்கு இன்றைக்குக் கிடைத்திருக்கும் வாய்ப்புகள் ஏராளம். அதனைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்திக்கொண்டால் பிரகாசமான எதிர்காலம் மலரும் வாய்ப்பிருக்கிறது. இளைய சமுதாயத்தினரை பெற்றோர்கள் காற்றாடி போலவே சுதந்திரமாக பறக்க விடுகின்றனர். அதனுடைய நூல் பெற்றோர்கள் கையில் இருக்கிறது. தேவையானபோது காற்றாடியை கட்டுப்படுத்த'' என்றார் அவர்.

அடுத்து நிகழ்ச்சியின் முக்கியப் பகுதியான விறுவிறுப்பான கட்டமாகிய வினாடி - வினா நிகழ்ச்சிக்கு வந்தோம். கேள்வித்தாள்கள் மளமளவென அனைவருக்கும் வழங்கப்பட்டன. கேள்விகளை அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா வாசிக்க சரியான பதில்களை மாணவிகள் டிக் செய்தனர். மாணவிகள் முகத்தில் யார் ஸ்கூட்டி பெறப் போகும் நபர் என்ற எதிர்பார்ப்பு ரேகைகள்

(தொடர்ச்சி 78ம் பக்கம்)





* இச்சலுகை சென்னை வாடிக்கையாளர்களுக்கு 15-2-1998 வரை வழங்கப்படும்.

படித்துப் பிரமிக்கலாம்!

குரு, சனி சஞ்சாரப் பலன்கள்

தலைப்பைப் பார்த்து வாசகர்கள் ஏமாற வேண்டாம். இது ஜோசியக் கட்டுரை அல்ல. அறிவியல் கட்டுரை.

பல கோடியாண்டுகளுக்கு முன்பு சூரிய மண்டலம் தோன்றியது. சூரியனைச் சுற்றிக் கோள்கள் வலம் வரத் தொடங்கின. அவை ஒன்றையொன்று இழுத்தன. அதற்கு நிறையீர்ப்பு விசையென்று பெயர். அதன் காரணமாகக் கோள்களில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன. இன்றும் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. பூமியில் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் தாக்கங்களும்தான் நமக்கு முக்கியமானவை. அவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

பூமி ஒரு கெட்டியான கோளமாக இருந்தாலும் அதன் மையப் பகுதி வெல்லப்பாகைப் போல இளகியிருக்கிறது. அதனால் பூமியின் வடிவம் சரியான கோளமாக இல்லாமல் கொஞ்சம் தட்டையாகக் கமலா ஆரஞ்சுப் பழத்தைப் போலாகி விட்டது. சமீபத்தில் பூமியின் வடிவத்தை ஒரு கன சதுரமாகக் கூட வர்ணிக்கலாமென்று சில விஞ்ஞானிகள் கூறத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். கன சதுரத்துக்கு உள்ள முனைகளையும் விளிம்புகளையும் போன்ற அமைப்புகள் பூமியின் பரப்பில் தென்படுவதாக அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

பூமியின் இயக்கத்தை மாற்றுவதில் சனி, வியாழன் போன்ற கோள்களும் பங்கேற்கின்றன. பல கோடியாண்டுகளுக்கு முன் சனியும் வியாழனும் பூமியும் ஒரே நேர்கோட்டில் அமைந்து விட்ட போது பூமி அதிரத் தொடங்கித் தன் இயக்கத்தையும் மாற்றிக் கொண்டது என்று சொல்லுகிறார்கள். அதன் காரணமாகப் பூமியில் நிலவிய கால நிலையிலும் வானிலையிலும் பெரும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும்.

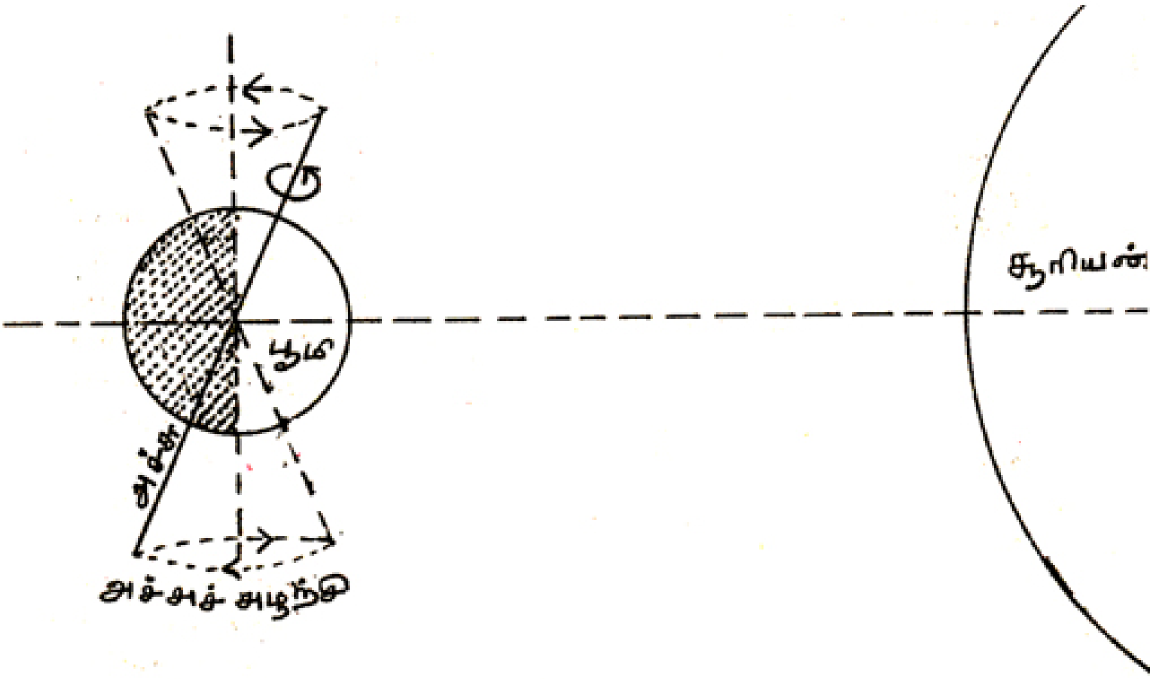
பூமி சூரியனை ஒரு நீள் வட்டப் பாதையில் சுற்றி வருகிறது. அதே சமயத்தில் பம்பரத்தைப் போலத் தன்னைத் தானேயும் சுற்றிக் கொள்கிறது. அதன் சுழல் அச்சு, அதன் ஓடு பாதையின் தளத்திற்கு 23.5 டிகிரி கோணத்தில் சாய்ந்திருக்கிறது. இதை அச்சுச் சாய்வு என்கிறார்கள். இதன் காரணமாகத்தான் பூமியின் பருவக் காலங்கள் தோன்றுகின்றன.

மெதுவாகச் சுழலும் பம்பரம் தன் தலையை வட்டமாக ஆட்டுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அதே போலப் பூமியின் அச்சும் வட்டமாகச் சுற்றுகிறது. அதற்கு அச்சுச் சுழற்சி என்று பெயர். அச்சு ஒருமுறை வட்டமிட 26,000 ஆண்டுகளாகின்றன. அச்சுச் சாய்விலும், அச்சுச் சுழற்சியிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டால் பூமியில் விழுகின்ற வெய்யிலின் தன்மை மாறிவிடும். அதனால் பருவக் காலங்கள் பாதிக்கப்படும்.

ஐந்து முதல்

15 மில்லியன் ஆண்டுகள் வரையான காலத்துக்கு முன் பூமி, சனி, வியாழன் ஆகியவை ஒரே நேர்க்கோட்டில் அமைந்து விட்ட போது 26000 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஏறியிறங்கும் வகையில் அவற்றுக்கிடையிலான நிறையீர்ப்பு விசை அமைந்து விட்டது. இது பூமியின் அச்சுச் சுழற்சிக் காலத்துக்குச் சமமாக இருந்ததால் ஒத்ததிர்வு என்று சொல்லப்படுகிற விளைவு ஏற்பட்டது. அதன் காரணமாகப் பூமியின் சாய்வும் அச்சுச் சுழற்சி காரணமாயிருந்திருக்கிறார்கள்.

இன்றும் கூட அவற்றின் நிறையீர்ப்பு விசை பூமியில் சின்னச் சின்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்தவே செய்கின்றது. 20,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்து 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை பூமியில் படும் வெய்யிலின் அளவு அதிகரித்ததால் வட ஐரோப்பா, கனடா, வடஅமெரிக்கா ஆகிய பிரதேசங்களை மூடியிருந்த பனிமலைகள் மறைந்து நிலம் வெளிப்பட்டது. அதன் காரணமாகவே ஆப்பிரிக்காவில் வசித்த



வட்டமும் பெரிதாயின. பூமியின் துருவங்களில் குவிந்திருந்த பனிமலைகள் சுருங்கின. கடல் மட்டம் இறங்கியது. கடற்கரைகள் விரிவடைந்தன. புதிய தீவுகள் வெளிப்பட்டன.

கடலில் வாழ்ந்த உயிரினங்கள் தரையில் சிக்கிக் கொண்டு மெல்ல மெல்லத் தரையிலும் வாழக்கூடிய உயிரினங்களாக மாறின. அவை பல கோடியாண்டுகளுக்குப் பிறகு மனித இனமாகப் பரிணமித்தன. ஆகவே பூமியில் மனிதன் ஜனித்ததற்கு வியாழனும் சனியும் ஓரளவு மனிதர்கள் ஐரோப்பாவிலும் ஆசியாவிலும் பரவிப் புதிய மனித இனங்களாகப் பரிணமிக்க முடிந்தது. பூமியின் வெப்பநிலை உயர்ந்ததற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் ஊகிக்கப்பட்டாலும் வியாழன் மற்றும் சனியின் கவர்ச்சி விசைகள் அதிகமானதும் அவற்றில் ஒன்றாக இருக்கக்கூடும். சூரியனும் சந்திரனும் கூட ஓரளவுக்குப் பூமியின் சாய்வையும் அச்சுச் சுழற்சியையும் பாதிக்கின்றன. ஆனால் சனி, வியாழன் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்பு அதிகம்.

- கே. என். ராமச்சந்திரன்

Johnson & Johnson

ஜான்ஸன்ஸ் பேபி பவுடர் டபுள் புரோட்டெக்ஷனை

பயன்படுத்த இரண்டு அரிய காரணங்கள்.

ஆம் ! இரட்டை ஆற்றல் ஃபார்முலேஷன் கொண்ட இந்த ஒரே பேபி பவுடர், உங்கள் குழந்தையின் பட்டுப் போன்ற மென்மையான மேனியை, வலி ஏற்படுத்தும் ரேஷ்களிலிருந்து காத்து இரட்டிப்பு பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. நேப்பி பகுதியில் ஏற்படும் ரேஷுக்கு இரு முக்கிய காரணங்களான ஈரப்பதம் மற்றும் பாக்டீரியா இவ்விரண்டையும் சிறப்பாக சமாளித்து, இரு வழிகளில் செயல்படுகிறது. முதலில், ஈரப்பதத்தை எதிர்க்க மேனியின் பாதுகாப்புக் கேடயமாக உள்ளது. எளிதில் பாதிக்கப்படக் கூடிய உங்கள் குழந்தையின் மேனி ஈரமாகி விடாமல் தடுத்து, உலர்வாக வைத்து, சுகமளிக்கிறது. இரண்டாவதாக, இதில் உள்ள ஒரு இலேசான ஆன்டி-பாக்டீரியல் ஏஜெண்ட், பாக்டீரியா பெருகுவதைத் தடுத்து உங்கள் குழந்தையின் பட்டுப் போன்ற மென்மையான மேனியை ரேஷ்களிலிருந்தும் மற்றும் இதர எரிச்சல்களிலிருந்தும் காக்கிறது. அது மட்டுமல்ல, ஜான்ஸன்ஸ் பேபி பவுடர் மிக இலேசானது என்று மருத்துவ ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, இதன் பாதுகாப்பு முழுமையானது. மேலும், பிறந்த குழந்தையின் பச்சிளம் மேனியில் சின்னஞ்சிறு அடிப்பாகத்தில் பயன் படுத்த மிக மிக மிருதுவான பவுடர்.



பார்க் டவுன் பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசாங்க அங்கீகாரம் பெற்ற ''நிதி''கம்பெனி

துவக்கம் 1985. பதிவு எண்: 11600/85

பதிவு அலுவலகம்

223, தெற்கு தங்க சாலை தெரு, சென்னை - 600 003 ✆ 5352676, 5354354

கிளைகள்

2, கிழக்கு மாட வீதி, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041. ✆ 413582, 416417

995-P II அவின்யூ, 12வது மெயின் ரோடு ஜங்ஷன்,
அண்ணாநகர், சென்னை - 600 040 ✆ 6262656, 6280750

73 & 74 ஆற்காடு ரோடு, முதல் மாடி கோடம்பாக்கம்,
சென்னை - 600 024. ✆ 4846528

215, எம்.டி.எச். ரோடு, முதல் மாடி அம்பத்தூர்,
சென்னை 600 053, ✆ 6357725

73, ரங்கநாதன் தெரு, பேஸ்மெண்ட், தியாகராயர் நகர்,
சென்னை - 600 017, ✆ 4344319

537, T.H.ரோடு, பழைய வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை - 600 021
✆ 5965208, 5965251

22. நந்திகோயில் தெரு, தெப்பக்குளம், திருச்சி - 620 002
✆ 0413 706187, 706681, 706368



● நகைகள் மற்றும் வீடுகளின் பேரில் கடன் வழங்கப்படும்



நிர்வாக இயக்குநர்
Dr. P. பாலசுப்ரமணியம் B.Sc.,

இயக்குநர் குழு தலைவர்
Dr. R. விவேகானந்தன் B.com., MBA.,

அலுவலக நேரம்

காலை 8.30 மணி முதல் 12.30 மணி வரை மாலை 2.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரை

ஞாயிறு: காலை 8.30 மணி முதல் 12.00 மணி வரை

♦ வார விடுமுறை வெள்ளிக்கிழமை ♦

நற்செய்தி

ஸ்ரீமத் பாம்பன் குமரகுருதாச சுவாமிகள் இயற்றியருளிய மகாமந்திரமான **சண்முக கவசத்திற்குச்** சித்தாந்தச் செல்வர் பேராசிரியர் டாக்டர் ப. இராமன் அவர்கள் தெளிவான பொழிப்புரையும் விளக்க உரையும் எழுதியுள்ளார்கள். பார்க் டவுன் பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட் சார்பில் இந்நூல் வெளியிடப்படுகிறது. எங்கள் கிளைகள் அனைத்திலும் உறுப்பினர்களுக்கு மானிய விலை ரூ.2-ல் கிடைக்கும் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

இசை உலகில்

பாரத நாட்டின்
இணையிலா இன்னிசைக் குயிலே!
கர்நாடக சங்கீதத்தின்
இமயமே!
உன்
தேனிசை மழையால்
உள்ளங்களை உருக்கி, உயிர்களை உருக்கி
மெய்மறக்கச் செய்வாய்!
பொங்கல் திருநாளில்



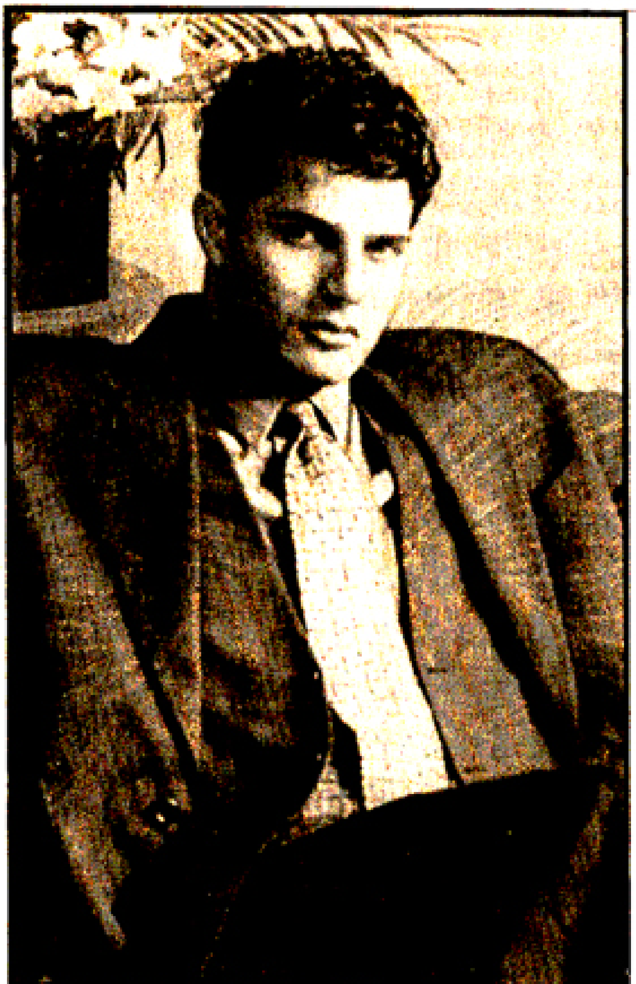
எங்கள் இதயமெலாம் மகிழ்ச்சியால் பொங்க
உனக்கு
'பாரத ரத்னா' விருது வழங்கப்பட்டது!
பலர் விருதுகளால் பெருமை பெறுவர்
நீயோ
விருதுகளுக்குப் பெருமை சேர்த்துள்ளாய்!
'சங்கீத கலாநிதி', 'பத்மபூஷன்', 'பத்மவிபூஷன்'
'ரோமான் மகசேசே', 'விடுதலை உணர்வு விருது'
'இந்திராகாந்தி தேசிய ஒருமைப்பாடு விருது'

'பாரத ரத்னா'

எனப்
பற்பல விருதுகள்
தமக்குத் தகுந்த இடம் இதுவென
உன்னிடம்
புகலிடம் பெற்றன!
எதிலும் 'நம்பர் ஒன்' நீ
இசையில்
அழகில்
நடிப்பில்
தேசபக்தியில்
தெய்வபக்தியில்
பதிபக்தியில்
அறம் செய்வதில்
அதைப் போலவே
இசைக் கலைஞர்களில் 'பாரத ரத்னா'
விருது பெறுவதிலும்
'நம்பர் ஒன்' நீ
இந்த விருது கிடைத்ததால் உம்
கணவரின் 'ஆத்மா' மகிழும் என்றீர்!

உம் கணவரின் 'ஆத்மா' மட்டுமல்ல,
அண்டசராசரங்களைப் படைத்த
'பரமாத்மாவும்'
மகிழ்ச்சியில் திளைத்து விட்டான்!
உலக நாடுகளுக்கெல்லாம் திக்விஜயம்
செய்து
இசைத் துறையில் தமிழரின் புகழ்
நாட்டி வந்துள்ள நீ
மாதருள் மாணிக்கம்!
இசையையே சுவாசிக்கும்
நீ
காற்றுத்தேவன் உள்ளவரை
உன் இசையைச் சுவாசிப்பான்!
இசைக் கடலே
கடலில் அலைகள் உள்ளவரை
இசையால் எங்களை
மகிழ்விப்பாயாக!

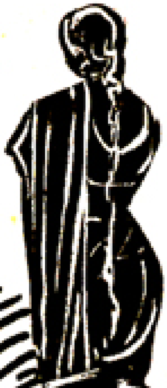
— இந்திராணி வரதராஜன்

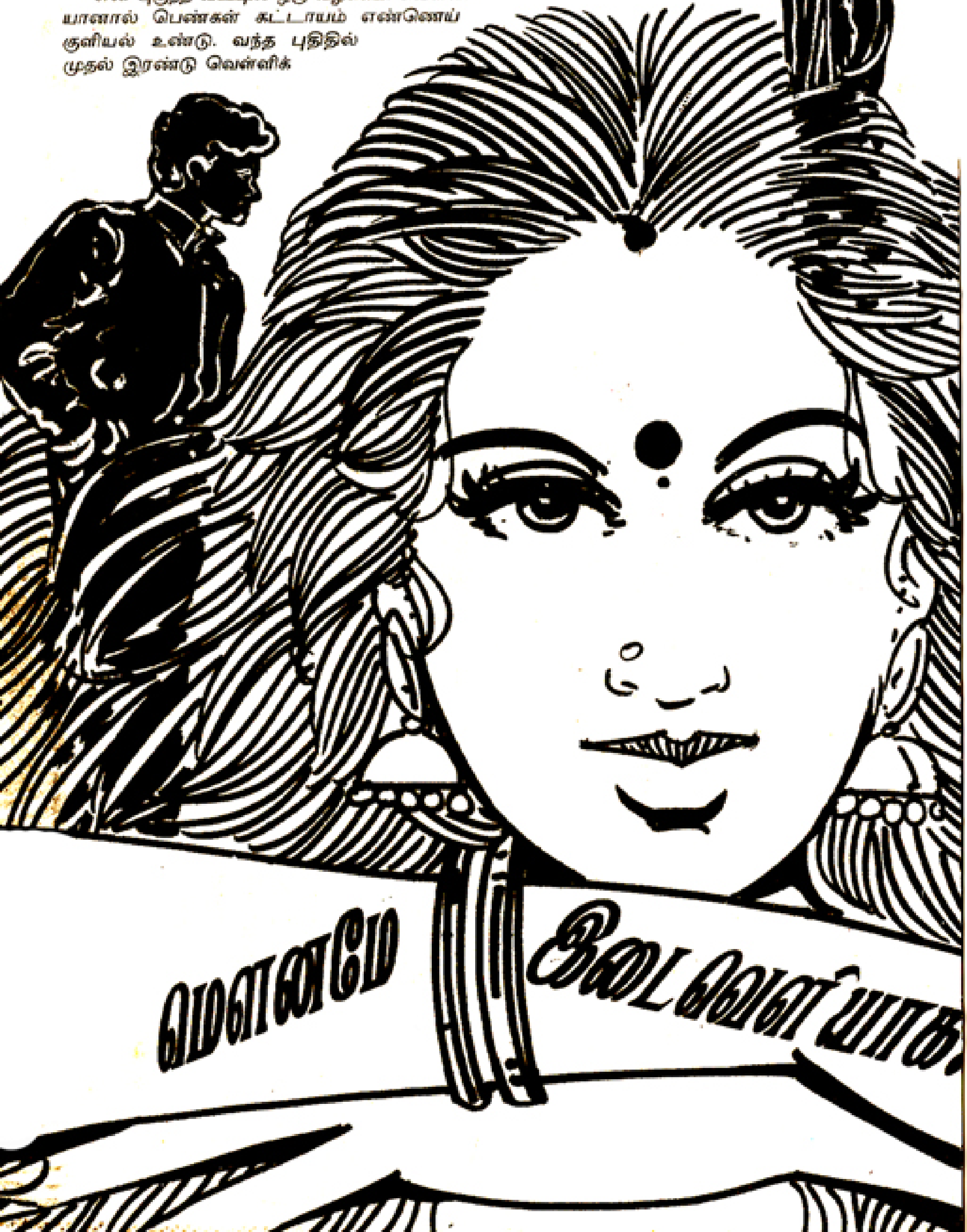




கல்யாணம் ஆகி வந்த நாட்களாக என் மாமியார் கமலா என்னை நடத்தும் விதத்தில் அடிக்கடி என்னைப் பெற்ற அம்மாவை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் இருக்க முடியவில்லை. அப்போதெல்லாம் அம்மாவிடம் எனக்குக் கோபம் அதிகரித்ததையும் தடுக்க முடியவில்லை.

என் புகுந்த வீட்டில் ஒரு வழக்கம். வெள்ளியானால் பெண்கள் கட்டாயம் எண்ணெய் குளியல் உண்டு. வந்த புதிதில் முதல் இரண்டு வெள்ளிக் கிழமைகள் மாமியார் சொல்லைத் தட்ட முடியாமல் முழங்காலுக்கும் கீழே அடர்த்தியாக தொங்கும் என் முடியை எண்ணெய் தேய்த்து சீயக்காய் போட்டு அலசியதில் கை இரண்டும்





விட்டுப் போய்விடும் போலாகி விட்டது. அதற்கப்புறம் நான் முரண்டு பிடித்தேன்.

"இனிமே எண்ணெய் குளியல் வேண் டாம்மா. எனக்கு ஷாம்பு போட்டு குளித்துதான் பழக்கம். எண்ணெய்தான் தேச்சுக்கணும்னா முடியை குட்டையா கட் பண்ணிக்கிறேன்" நான் சொன்னதுதான் தாமதம். என் கணவர் நந்தகுமாருக்குக் கூட கோபம் வந்து விட்டது. "பைத்தியம் மாதிரி உளறாதே. உன் முடியைப் பார்த்து தான் நான் முதல்லே மயங்கினேன். மறந்து போச்சா?" என்றார்.

வளவனூரில் என் வீட்டருகே இருக்கும் ஆஞ்சநேயர் கோயிலுக்கு வடை மாலை சார்த்த வந்தவர்கள் நந்தகுமாரும் அவருடைய பெற்றோரும். அதே சமயத்தில் நானும் அங்கே போயிருந்தேன். காலையில் ஷாம்பு தேய்த்துக் குளித்த முடியை பைப்பின்னலாக பின்னி அப்படியே விட்டிருந்தேன். நான் சந்நிதானத்தை விட்டு நகர்ந்த பிறகு அர்ச்சகரிடம் என்னைப் பற்றி விசாரித்தார்களாம். நேராக நந்து தன் அம்மா அப்பாவைக் கூப்பிட்டுக் கொண்டு சில நாட்களில் பெண் பார்க்க வந்து விட்டார். அந்த சமயத்தில் என் அம்மாவை என்னுடைய பாட்டி என்று நினைத்துக்கொண்டு நந்து கேள்விகள் கேட்டதும் எப்படி மறக்கும்?

முடியை வெட்டிக் கொள்வதில் நந்து

கீதா பென்னட்

வுக்கு விருப்பம் இல்லாததால் அதற்கப்புறம் வெள்ளிக்கிழமைகளில் என் முடியை மாமியார் அலசி விடுவார். முதலில் எனக்கு கூச்சமாக இருந்தாலும் பிறகு பழகி விட்டது.

ஆனால் ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் அந்த நேரங்களில் அம்மாவை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் இருக்க முடிவதில்லை. "ஒண்ணு முடியை வெட்டிக்க. இல்லே ஷாம்பு தேய்ச்சுக் குளிக்க பழகிக்க. எண்ணெய் குளியல்னாலே ஒண்ணும் பிரயோசனம் இல்லையாம். புஸ்தகத்திலே படிச்சேன்..." அம்மா சொல்லி விட்டபோது எரிச்சலாக வந்தது. என் நீள முடியை ஒருநாள்கூட ஆசையாக எண்ணெய் தடவி வாரி பின்னி விடாதவரா எனக்கு எண்ணெய் குளியலுக்கு உதவப் போகிறார்?

திருமணம் ஆகி வந்த முதல் வாரம் என் மாமியார் சனிக்கிழமை இரவு நாங்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து சாப்பிடும்போது ஒரு விஷயம் சொன்னார்.

"இந்த வீட்டிலே ஒரு பழக்கம் பின்னி. ஒவ்வொரு ஞாயித்துக் கிழமையும் மத்யானம் சின்னதா தூக்கம் போட்டு காபி சாப்பிட்டப் பிறகு எல்லோருமா டைனிங் டேபிளை சுத்தி உட்காருவோம். அந்த வாரம் நடந்தது, அடுத்த வாரம் நடக்கப் போறது பற்றி டிஸ்கஸ் பண்ணுவோம். உனக்கு யாரிடத்திலோ எந்த விதத்திலோ குறை இருந்தா அந்த சமயம் தைரியமா மனசு விட்டு சொல்லலாம். யாருக்கும் அந்த சமயத்தில் எதை சொல்லவும் உரிமை உண்டு."

எனக்கு வேடிக்கையாக இருந்தது. இது என்ன புதுமையான வழக்கம்? புது மணப் பெண்ணாக



பணக்கார வீட்டிற்குள் நுழைந்திருக்கும் ஏழைப் பெண் நான். புகுந்த வீட்டாரை குற்றம் குறை சொல்வதா?

என் மனதைப் படித்தவர் போல் மாமியார் பேசினார்.

"என் மூத்த மாட்டுப் பெண் சரஸ்வதி இருக்காளே, அவ ஆரம்பிச்சு வச்ச வழக்கம் இது. எம்பீஏ படிச்சுட்டு பேங்கிலே பெரிய வேலை பார்க்கிற பொண்ணு. அசாத்திய துணிச்சல். இன்னிக்கு கலிஃபோர்னியாவிலே ஒரு பேங்கிலே வைஸ் பிரஸிடெண்ட்டா இருப்பதுதான் உனக்குத் தெரியுமே! 'ஆபீஸ்லே நாங்க வாரா வாரம் ஒன்னா உட்கார்ந்து நடந்ததை நடக்கப் போறதை பேசி முடிவு எடுப்போம். அது மாதிரி வீட்டிலேயும் நாம செஞ்சா என்ன? மனசிலேயே எல்லாத்தையும் பூட்டி வச்சுண்டா தான் பின்னாடி பூகம்பமாகி குடும்பத்தையே கலைச்சுடும்'னு ஆர்க்யூ பண்ணி ஆரம்பிச்சா. முதல்லே எங்களுக்கும் என்னவோ மாதிரிதான் இருந்தது. ஆனா இன்னிக்குப் பாரேன். யாராவது ஏதாவது தப்பா சொன்னா கோபப் படாம தப்பை திருத்திக்கற மனப் பக்குவம் வந்தாச்சு. காம்ப்ளிமெண்ட்ஸ் கொடுத்தா சந்தோஷமா ஏத்துண்டு அதை இன்னும் இம்ப்ரூவ் பண்ண முடியறது. என்ன சொல்றே மின்னி?" என்றார்.

மின்னி என்று என் மாமியார் கூப்பிடும் போதெல்லாம் என்னால் அம்மாவை நினைக்காமல் இருக்க முடியவில்லை. என்னுடைய இருபத்தி மூன்று வயதில் ஒருமுறைகூட அம்மா என் பெயரை சுருக்கி கூப்பிட்டதேயில்லை. என் சிநேகிதிகள் பப்பி என்பார்கள். சிலர் பத்து என்பார்கள். அம்மா மட்டும் பத்மினி என்று முழு பெயரையும் சொல்லிதான் கூப்பிடுவாள். அப்படி கூப்பிடும்போது என்னை அந்நியமாக உணர்வதை அம்மாவிடம் சொல்ல வேண்டும் என்று எத்தனையோ முறை நினைத்திருக்கிறேன். ஆனால் சொல்ல வாய் வந்ததேயில்லை. என் மாமியாரோ கல்யாணம் ஆகி வந்த மறுநாளே புதுமையாக மின்னி என்று பெயர் வைத்து விட்டார். ஏனென்றால் நான்தான் கடைசி. அதாவது மினி மாட்டுப் பெண்ணாம்.

முதல் வாரம் வட்ட மேசை. மாமியார், மாமனார், என் கணவர் நந்தகோபாலுடன் நானும் அமர்ந்து கொண்டேனே தவிர வாயைத் திறக்கவேயில்லை. கவனமாக அவர்கள் பேசுவதை மட்டும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அந்த வார செலவு, கல்யாணத்திற்கு வந்திருந்த உறவுக்காரர்களைப் பற்றிய விமரிசனம். அதற்கு மேல் ஒன்றும் இல்லை.

அடுத்த வாரம் என் மாமியார் முதன் முதலாக என் மீது புகார் சொன்னார். "காலங்கார்த்தாலே ஐந்து மணிக்கெல்லாம் ஒன் பொண்டாட்டி சமையல் ரூமுக்கு வந்து பாத்திரத்தையெல்லாம் உருட்டறா நந்து. தூங்கவே முடியலை..."

நந்தகுமாரும் அதைத் தொடர்ந்து "ஆமாம்மா, என்னையும்தான் ரொம்ப விடியற்காலையிலே எழுப்பி தொந்தரவு படுத்தறா. இந்த வீட்டிலே யாரும் ஆறரைக்குக் கொறஞ்சு எழுந்திருக்கறதில்லைன்னு நானும் சொல்லி பார்த்தாச்சு..."

எனக்கு குப்பென்று கண்ணில் நீர் பொங்கியது. அவர்கள் அதை எதிர்பார்க்கவில்லை போல, திகைத்து விட்டார்கள்.

"அடி அசடு, இதுக்கா அழறே? நான்தான் சொன்னேனே, இந்த சமயத்திலே உன் மனசிலே எதுவானாலும் சொல்லலாம்..." மாமியார் சொல்ல, நந்து என்னைப் பார்த்த பார்வையில் இருந்த பரிவு, கனிவுடன் மேசைக்குக் கீழ் ஒருவருக்கும் தெரியாமல் என் கைகளை ஆதரவுடன் பிடித்துக் கொண்டதும் நான் சுதாரித்துக் கொண்டேன்.

"பனிரண்டு வயசிலிருந்து என் கல்யாணத்துக்கு முதல் நாள் வரை நான்தாம்மா வீட்டிலே சமையல், காலையிலே நாலு மணிக்கே எழுந்துடுவேன். வாசத் தெளிச்சு கோலம் போடறதிலே ஆரம்பிச்சு காபி, சமையல், மத்யானத்துக்கு டிபன், ராத்திரி சாப்பாடு எல்லாம் தினம் பண்ணி பழக்கம். அம்மாவுக்கு உடம்புக்கு எப்பவும் முடியாது. வீட்டுப் பொறுப்பு அத்தனையும் என்னுடையது. அதுவே பழக்கமாயிடுத்து. அதான் இப்பவும் நாலு மணிக்கே முழிப்பு வந்து எழுந்து ஒண்ணும் செய்யாம பைத்தியம் பிடிச்சுடும் போல இருக்கும்மா."

நான் ஒருவழியாக தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு சொல்லி விட்டேன். அவர்கள் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டனர்.

"நீ சமையல் செய்றதிலே, வீட்டுப்



துவையல் அரைக்கும்போது வழக்கமாக வைத்து அரைக்கும் பொருட்களுடன் வறுத்த பயறு வகைகளை சேர்த்து அரைத்தால் சுவையும் சத்தும் கூடும்.

— ஆர். கலா



நாம் தினந்தோறும் உபயோகிக்கும் ஜீனி வைக்கப்படும் டப்பாவில் நாம் என்ன செய்தும் ஓரிரு எறும்புகள் வரத்தான் செய்கின்றன. அதைத் தடுக்க பாலிதீன் கவரில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் சூடக்கட்டி ஒன்றை ஜீனி டப்பாவில் போட்டு வைத்தேன். அன்று முதல் ஒரு எறும்புகூட ஜீனி டப்பாவிற்குள் நுழைவதில்லை.

— தனலட்சுமி நடராஜன்

பொறுப்பை கம்ப்ளீட்டா ஏத்துக்கறதிலே எனக்கு ஆட்சேபணை இல்லை மின்னி. ஆனா நான் என்ன பண்ணறது?"

மாமியார் சொன்னதும் எனக்கு ஒரே சந்தோஷம். "நீங்க எவ்வளவு நாழி வேணா பூஜை பண்ணலாம். ஒரு வரி விடாம பேப்பர் படிக்கலாம். டி.வி பார்க்கலாம்... பெயிண்டிங் க்ளாஸ் போகணும்னு சொன்னீங்களே, போகலாம்."

இப்போது மாமனாரும் வாயைத் திறந்தார். "சரி... அப்ப நாளையிலிருந்து ரெண்டு வாரத்துக்கு நீயே சமை. ஆனா ஒரு கண்டிஷன். உன் சமையல் எனக்கு பிடிச்சா தான் கன்டினியூ பண்ணலாம், மெனு மாத்திரம் என்னுடையது. அதுக்கு ஏத்த மாதிரி நீ சொல்ற மளிகை சாமான், காய்கறிகள் வாங்கிப் போடறது என்னோட பொறுப்பு."

நான் மறுநாள் காலையில் மூன்று மணிக்கே எழுந்து விட்டேன். ஆசையாய் கத்திரிக்காய் பிட்லை, பருப்புசிலி, கீரை மசியல் என்று மாமனார் கொடுத்த லிஸ்ட்படி சமைத்தேன். ராத்திரிக்கு மிளகு ரசம். சுட்ட அப்பளம்.

மாமியாரும், நந்துவும் வாய்க்கு வாய் சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிட்டார்கள். "இன்னும் கொஞ்சம் ரசம் ஒரு கப்பிலே விட்டுக் கொடும்மா. இன்னிக்கு உசிலி, மோர்க் குழம்பு காம்பினேஷன் சூப்பர்." தினம் மாமியார் மனம் விட்டு பாராட்டும்போது கிடைத்த சந்தோஷத்தை சொல்லி முடியாது.

இதே போல் பத்து வருடங்களுக்கு மேலாக தினம் அம்மாவுக்கு சமைத்துப் போட்டிருக்கிறேன். ஒரு நாளாவது வாயைத் திறந்து "இன்னிக்கு நல்லா சமைச்சிருக்கே பத்மினி..." என்று சொன்னதேயில்லையே. ஷுகர் ப்ராப்ளம் என்று டாக்டர் சொன்னதால் பத்தியமாக தேங்காய், சர்க்கரை, எண்ணெய் சேர்க்காமல் பார்த்து பார்த்து செய்ததை அம்மாவால் ஏன் வாய் திறந்து பாராட்ட இயலவில்லை? நினைக்கும்போது எனக்குக் கோபம் வந்தது.

இரண்டு வாரங்கள் கழிந்தன. இதுவரை என் மாமனார் மட்டும் வாயைத் திறக்கவேயில்லை. வழக்கம் போல் ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று மதியம் காபி ஆனதும் எல்லோரும் சாப்பாட்டு மேசையை சுற்றி உட்கார்ந்து கொண்டோம். "இனிமேல் நீ சமைக்க வேண்டாம்." என்று சொல்லி விடப் போகிறார் என்று நினைத்துக் கொண்டேன். தீர்ப்புக்காக காத்திருக்கும் குற்றவாளி மாதிரி அவரையே பார்த்தேன்.

மேசை மீது அழகாக பாக் செய்யப்பட்டிருந்த பெட்டி ஒன்றை வைத்தார். "உனக்குத்தான், திறந்து பாரும்மா." என்று மட்டும் சொன்னார். நான் சற்றே கூச்சத்துடன் அதை எடுத்துப் பிரித்தேன். நந்து, என் மாமியார், மாமனார் என்னையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க அந்த அழகிய நீல வெல்வெட் பெட்டியைத் திறந்தேன். மலைத்துப் போனேன்.

"அதை எடுத்து நந்து கையிலே கொடு. அவனே உனக்குப் போட்டு விடுவான்..." என் மாமியார் சொல்ல நான் இன்னும் திகைத்தபடி இருந்தேன்.

"நாட்டுப் பெண் கைச் சமையல்லே என் மனசும் வயிறும் ரொம்பவே நிறைஞ்சிருக்கு... அவளுடைய கைக்கு ஏதாவது வாங்கி போடணும்னு அபிப்ராயப் பட்டது அப்பா தான். நாங்க மூணு பேருமா பேசி முடிவு பண்ணி இந்த ஜோடி சிவப்புக்கல் வளையலை வாங்கினோம். உனக்குப் பிடிச்சிருக்கா மின்னி?" நந்து என் கையைப் பிடித்தபடி ஒவ்வொரு வளையலாக போடும்போது ஓவென்று அழுது விட்டேன்.

"என்ன கண்ணம்மா... என்ன? தப்பா ஏதாவது பண்ணிட்டமா?" பெரியவர்கள் பக்கத்தில் இருப்பதையும் மறந்து நந்து என் தோள்களைத் தழுவியபோது நான் கூச்சப் பட்டுப் போனேன். ஆனால் என் கண்ணீர் மட்டும் நிற்கவில்லை. அவர்கள் சிறிது நேரம் பேசாமல் இருக்க சுதாரித்துக் கொண்டேன்.

"நேத்திக்கு சாயந்திர போஸ்ட்லே லெட்டர் வந்திருக்கு. அம்மா ஒரு வாரம் என் கூட வந்து தங்கலாமான்னு கேட்டு எழுதியிருக்கா."

"ஏன் நேத்திக்கே இதை சொல்லலை?"

"இன்னிக்கு உங்க அபிப்ராயங்கள் கேக்கலாமேன்னு சொல்லலை. உங்களை எல்லாம் தொந்தரவு படுத்த வேண்டாமேன்னு இப்ப வேண்டாம்னு எழுதி போடப் போறேன்."

"ஏன் பத்மினி... எங்களுக்குத் தொந்தரவா அல்லது அம்மா மேலே ஏதாவது கோபமா?" மாமியார் என் முகத்தை ஊடுருவது மாதிரி பார்த்தார்.

"ஆமாம்... கோபம்தான். நீங்க கல் வளையல்

வாங்கிப் போடறீங்க. எவ்வளவு வருஷமா என் அம்மாவுக்குப் பத்திய சமையல் பண்ணி போட்டிருப்பேன். ஒருநாள் வாய் விட்டு எதுவும் சொன்னதில்லை... அது மட்டுமா? வனஜாவுக்கு ரொம்ப க்ராண்டா கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்க முடிஞ்சது. எனக்கு மட்டும் உங்களையே செலவழிச்சு பண்ணிக்கங்கன்னு சொல்லிட்டா. மூத்த பொண்ணுன்னா அம்மாவுக்கு என்னிக்குமே உசத்திதான். ஒரு கண்ணுலே வெண்ணெய், ஒரு கண்ணிலே விளக்கெண்ணெய்னு நடத்தணுமா?"

இவ்வளவு தூரம் பேசுவேன் என்று நானே எதிர்பார்க்கவில்லை. என் மூத்த சகோதரி வனஜாவிற்கும் எனக்கும் இருபத்து மூன்று வயது வித்தியாசம். நான் பிறப்பதற்கு முன்னேயே அவளுக்குக் கல்யாணம் ஆகி குழந்தையும் பிறந்து விட்டது. அம்மாவிடம் இருக்கும் என்னுடைய ஆத்திரத்தை இப்படி வெளிப்படையாகக் காட்டி விட்டதில் எனக்கு என்னிடமே கோபம் வந்தது. என் முகத்தைப் பார்த்து விட்டு நந்து "போதும். இன்னிக்கு இத்தோட நிறுத்திப்போம்." என்று ஆபத்பாந்தவனாக சொல்லி விட்டு எழுந்து விட்டார்.

புதன்கிழமை அன்று அம்மா வளவனூரிலிருந்து காலை ரயிலில் வந்து சேர்ந்தார். என் கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் இப்போதுதான் அவரைப் பார்க்கிறேன். சட்டென்று நிறைய வயது கூடி விட்ட மாதிரி இருந்தது. என் புகுந்த விட்டார் சம்பந்தியை வெகு அருமையாகப் பார்த்துக் கொண்டனர்.

வெள்ளிக்கிழமை வந்தது. எண்ணெய் குளியலுக்குத் தயாரானபோது "அம்மாவை வேணா உதவிக்குக் கூப்பிட்டுக்கிறியா?" என் மாமியார் கேட்டபோது அம்மாவும் பக்கத்திலேயேதான் இருந்தார். நான் பிடிவாதமாக "அதெல்லாம் ஒண்ணும் வேண்டாம். எங்கம்மாவுக்கு எண்ணெய் குளியல்லே நம்பிக்கை இல்லை. முடியை வெட்டிக்க சொல்லுவார். நான் கல்யாணத்துக்கு முன்னாடிவரை ஷாம்பு குளியல் தான். அதுவும் நானாகத்தான். அதனாலே அம்மாவோட ஹெல்ப் தேவையில்லை." அம்மாவை வெட்டி விடுவதுபோல் ஒரு பார்வை பார்த்ததில் அவரது முகம் சுருங்கியது.

ஞாயிற்றுக் கிழமை வந்தபோது வழக்கம் போல் எல்லோரும் வட்டமேசையை சுற்றி உட்கார்ந்தோம். "ஏன் மின்னி... உன் அம்மாவையும் கூப்பிடேன். அவரும் இந்த குடும்பத்தை சேர்ந்தவர்தானே..." மாமியார் சொன்னபோது தட்ட முடியாமல் அம்மாவையும் கூப்பிட்டேன். அவர் மெள்ள நடந்து வந்து என் எதிரில் உட்கார்ந்து கொண்டார்.

என் மாமியார்தான் முதலில் பேசினார். அதுவும் நான் எதிர்பார்க்காத வகையில் - என்னைப் பற்றியே - என் அம்மாவிடமே!

"உங்க பொண்ணுக்கு உங்ககிட்டே நிறைய கோபம் சம்பந்தி. நீங்க அவ சமையலைப் பாராட்டிப் பேசினதில்லையாம். ஒருநாள் கூட அருமை பெருமையாய் தலை வாரி பின்னியதில்லையாம். பெரிய பொண்ணுக்கு மட்டும் ஏகமா செலவழிச்சுக் கல்யாணம் பண்ணிட்டு இவளுக்கு ஒண்ணும் செய்யலைன்னு கழுத்து மட்டும் குறை. மனசை விட்டு பேச வேண்டிய நேரம் இது. என்னன்னு நீங்களே அவளைக் கேளுங்களேன்..."

இப்படி போட்டு நேரடியாக உடைப்பார் என்று நான் எதிர்பார்க்கவேயில்லை. அம்மாவின் முகம் வெளிறிப் போயிற்று. அவர் கண்களில் நீர். சட்டென்று எழுந்து மாடிக்குப் போய் விட்டார்.

"மனசு விட்டுப் பேசாமத்தான் நிறைய சமயங்களிலே குழப்பங்களும் மனஸ்தாபங்களும் கோபங்களும் ஏற்படறது. மாடிக்குப் போ, உன் அம்மாவோட பேசு. என் கிட்டே இப்போ உனக்கு கோபம் இருக்கலாம் மின்னி. ஆனா என்னிக்காவது நீ எனக்குத் தாங்க்ஸ் சொல்லுவே..."

அவருடைய சொல்லைத் தட்ட முடியாமல் மாடிக்குப் போனேன். அம்மா ஜன்னல் ஓரமாக ஒரு நாற்காலியில் தெரு பக்கம் பார்த்து உட்கார்ந்திருந்தார். என் காலடி ஓசையைக் கேட்டுத் திரும்பினார். அவர் வாய் விட்டு அழுது கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தபோது எனக்கு மனசு தாளவில்லை. அவர் அருகில் வந்தேன். கையைப் பிடித்துக் கொண்டேன். "சாரிம்மா... என் மாமியார் பிறத்தியார் மனசைப் புண்படுத்தற டைப் இல்லே."

அம்மா கண்களைத் துடைத்துக் கொண்



சர்க்குலேஷன் லைப்ரரி நடத்துபவர்களுக்கு புத்தகங்களில் பரிசு கூப்பன்கள் வரும்போது வாடிக்கையாளர்களில் யாராவது கூப்பனை கத்தரித்து எடுத்து விடுவார்கள் ஒருவரும் அறியாமல். அதனால் மற்றவர்கள் படிக்கும்போது கதையோ, கட்டுரையோ முழுமையாக இல்லாமல் போய் விடும். இதைத் தடுக்க புத்தகம் வாங்கியதும் கூப்பன்களின்பேரில் உங்கள் ஸீல்களையோ, ஸீல் இல்லாவிட்டால் கையெழுத்தையோ அல்லது **X** ஒரு குறியோ போட்டு விடுங்கள்.

– சித்ரா சூர்யா



அவல், சேமியா, சேமியா-ஜவ்வரிசி பால் பாயசத்தை இறக்கும் போது இரண்டு சிட்டிகை சாதிக்காய் தூளைச் சேர்த்தால் மணம் கூடும்.

- ஆர். கலா

டார். "எனக்கு தெரியும் பத்மினி. நீ அவரை விட்டுக் கொடுக்காம பேசறதைப் பார்த்து நான் ரொம்பவே பெருமை படறேன். நான் பெத்த பொண்ணு புகுந்த வீட்டிலே சந்தோஷமா இருக்கான்னு பார்க்கும்போது மனசு திருப்தியா இருக்கு... உன் மாமியார் உன் கிட்டே வச்சிருக்கிற பிரியம், அன்பு எல்லாம் உன் போன ஜன்மத்து கொடுப்பினை..."

முதன் முறையாக அம்மா என் கூந்தலைத் தடவி கொடுத்தார். என்னால் தாங்கவே முடிய வில்லை. அழுதுவிட்டேன். அம்மா என் கண்களைத் துடைத்து விட்டார்.

"மாடிப்படி ஏறும்போது காதிலே விழுந்தது. மனசு விட்டுப் பேசணும்னு உன் மாமியார் சொல்றதும் சரி தானோ என்னவோ? உன் அக்கா வனஜாகிட்டே நடந்துகிட்ட மாதிரி உன் கிட்டே நடக்கத்தான் முடியலை பத்மினி. ஏன்னா உனக்கும் எனக்கும் இருக்கிற வயசு வித்தியாசம். நாற்பத்து மூணாவது வயசிலே எனக்கு வயித்திலே கட்டின்னு டாக்டர் சொன்னார். ஆனா கரெக்டா எட்டாம் மாசம் நீ வந்து பிறந்தே. அதுக்குள்ளே நான் வனஜாவோட கொழந்தைக்குப் பாட்டி. நம்ம குடும்பத்திலேயே 'பாட்டியான பிறகு கையிலே கொழந்தையா?'ன்னு என்னை ஏளனமா கேலி பண்ணி பேசாதவங்க இல்லை. உறவுக்காரா வீட்டிலே விசேஷத்துக்குப் போனா ஏன் போனோம்னு இருக்கும். வயசான காலத்திலே குழந்தை பெத்துக்கறது நம்ம சமூகத்திலே கொடுமைடியம்மா!"

அம்மா இவ்வளவு பேசி நான் கேட்டதே யில்லை. அவளே தொடரட்டும் என்று பேசாமல் இருந்தேன்.

"உனக்கு ஞாபகம் இருக்க சான்ஸ் இல்லை பத்மினி. ஆறு வயசிலே பாரதியார் பாட்டு காம் படிஷன்லே 'ஒளி படைத்த கண்ணினாய்' பாடி ஃபர்ஸ்ட்டா வந்தே. பரிசு கொடுக்கிற அன்னிக்குத் திரும்பி வரும்போது 'ஓ'ன்னு அழுதே."

"நானா?"

"ஆமாம். 'அம்மா... இனிமே என் ஸ்கூலுக்கு வராதே. மத்த பசங்க நீ என்னோட பாட்டியான்னு கேட்டு கேலி பண்றாங்க'ன்னு சாப் பிடாம ராத்திரி முழுக்க அழுதுண்டே இருந்தே. அதுக்கப்புறம்தான் உன் ஸ்கூலுக்கோ காலேஜுக்கோ நான் வந்ததேயில்லை.

அந்த வயதில் சக சிநேகிகளின் கேலியை மட்டுமே பெரியதாய் மதித்து விக்கி விக்கி அழுது கொண்டிருந்தது எனக்கும் லேசாக நினைவுக்கு வந்தது. அம்மா என் வேண்டு கோளை மதித்து வராமல் இருந்ததை என் திறமைகள் பற்றி அவர் பெருமைப் படவில்லை என்றல்லவா இத்தனை நாட்கள் நினைத் திருந்தேன்?

"உனக்கு வயசாக ஆக எனக்கும் வயசாகிறது இல்லையா? உனக்கு எண்ணெய் தேய்ச்சு குளிப் பாட்ட கூட வக்கு இல்லாம மூட்டு வலி படுத் தறதேன்னு எவ்வளவு நான் அழுதிருக்கேன் தெரியுமா? நான் உனக்கு சமைச்சு போடறதுக்கு பதிலா என் செல்ல குழந்தை என் சர்க்கரை வியாதிக்கு தகுந்த மாதிரி பத்திய சாப்பாடு பண்ணி போடறதேன்னு ராத்திரியெல்லாம் எத்தனையோ நாள் தூங்காம கண் விழிச்சு கண்ணீர் விட்டிருக்கேன் தெரியுமா?"

அம்மா மறுபடியும் அழ ஆரம்பித்தார். "அம்மா... அழாதீங்க. என் கையைப் பாருங்க. அப்படி சமையல் பண்ண தெரிஞ்சதாலேதான் என் மாமனார் சிவப்புக்கல் வளையல் வாங்கி போட்டிருக்கிறார்..."

அம்மா அந்த வளையல்களை உருட்டிய படியே "ரொம்ப அழகா இருக்கு பத்மினி. வனஜாவுக்கு அப்புறம் குழந்தை இடை யாதுன்னு நினைச்சு அவளுக்கே எல்லாம் செல வழிச்சுட்டேன். உனக்கு அந்த வயசாயிருக்கும் போது உன் அப்பாவும் போனப்புறம் கையிலே காசு ஏது? ஆனா உன் அதிருஷ்டம், ஒரு பைசா செலவில்லாம உன்னைக் கொத்திண்டு போக ஆள் வந்ததுலே நம்ம உறவுக்காரா இன்னும் பிரமிச்சுப் போயிருக்காங்க. உனக்கு ஒரு நல்ல இடத்திலே வாழ்க்கையை அமைச்சுக் கொடுத்துட்டேன். இருந்தாலும் உன்னைப் பார்க்காம கொஞ்ச நாள்கூட இருக்க முடியலை பத்மினி. அதான் லெட்டர் போட்டுட்டு ஓடி வந்துட்டேன்." அம்மா இவ்வளவு பேசியதில் மூச்சு இரைத்தது.

அம்மாவை எவ்வளவு தவறாக இத்தனை நாட்கள் எடை போட்டு வைத்திருக்கிறேன்? மனசு விட்டுப் பேசு என்று சொன்ன மாமி யாருக்கு மனதில் நன்றி சொன்னேன்.

"அம்மா... ஒரு நிமிஷம் எழுந்து நிற் கிறீங்களா?" ஒரு உத்துதலில் கேட்டேன்.

"ஏம்மா?" அம்மா சந்தேகமாகக் கேட்டார்.

"நமஸ்காரம் பண்றேம்மா. எங்கம்மா என் கூடவே எப்பவும் இருக்கணும். ஆயுசு பூரா அவ ளுக்கு என் கையாலேயே சமைச்சுப் போடணும்னு ஆசிர்வாதம் பண்ணுங்கோ..."

வீட்டுக்குள் ஒரு பொக்கிஷம்

'நூலால் நலம்' என்றோர் முறை இருக்கின்றது. ஊக்கமளிக்கும் ஏடுகள், தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் நூல்கள் இவற்றை அடிக்கடி படித்துக் கொண்டு இருந்தாலே போதும். அவை மெல்ல மெல்ல நம்மை நம்பிக்கையுள்ளவர்களாக மாற்றி விடுகின்றது என்பதே இம்முறை.

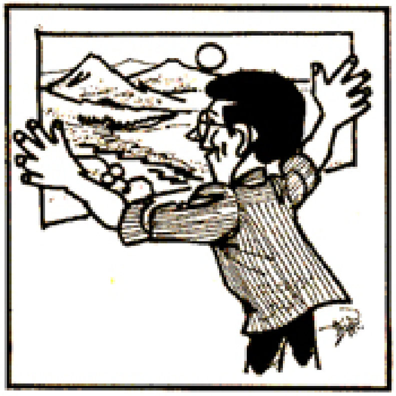
அழகான சொற்றொடர்கள் அடிக்கடி உங்கள் கண்ணில் படும் படி வையுங்கள் என்பார் உளவியலார். எழில் பொங்கும் இயற்கைக் காட்சி படங்களை நிறைய பேர் வீடுகளில் ஒட்டி வைத்திருப்பர். அப்படங்களில் 'நீ மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமானால், மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடு' போன்ற வாசகங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கும். 'என் சமூகம் உன் முன்பாகச் செல்லும். பயப்படாதே' என துணிவு தரும் சொற்றொடரை 'பிரேம்' போட்டு மாட்டி வைத்திருப்பவர்களும் உண்டு. துணியில் பூ வேலையும் செய்து வாயிற் தோரணங்களாகத் தொங்க விட்டிருப்பர். அதில் 'ஊக்கமது கைவிடேல்', 'நல்லதே நடக்கும்' என வண்ணத்தில் நூல் வேலை செய்திருப்பார்கள் சில பெண்கள்.

"பேப்பர் வெயிட்' ஆக பயன்படும் சிப்பிகளில் 'அன்பே சிவம்' இருக்கும். நான் காட்டும் தாளில் நலம் கூட்டும் பொன்மொழி அச்சிட்ட தினக் காலண்டர்களும் உண்டு.

இவை நமக்கு நல்ல கருத்துகளை அடிக்கடி நினைவூட்டுகின்றன. நமது நோக்கில் பரந்த நோக்கு துலங்கச் செய்கின்றன.



சிறந்த கருத்தெல்லாம் ஒன்று சேர்க்க, நாம் நானூறு பக்க குறிப்பேடு (நோட் புக்) ஒன்று வாங்குவோம். நாம் கடைப்பிடிக்கும் கருத்தொன்றைத் தெளிவாகச் சொல்கின்றதா ஒரு பழமொழி? (முன்னிரவில் ஒரு மணி நேர தூக்கம் பின்னிரவில் இரண்டு மணி நேர தூக்கத்திலும் மேலானது) அதைக் குறித்துக் கொள்வோம். நாம் அடிக்கடி நினைவுபடுத்திக் கொள்ளத்தக்க அறிவுரை ஒன்றைக் கூறு



கின்றதா ஒரு பொன் மொழி? (இன்றைக்குச் செய்யக் கூடியதை நாளைக்கு என்று தள்ளி வைக்க வேண்டாம்) அதனையும் குறிப்பேட்டில் குறித்துக் கொள்வோம்.

பகவத் கீதை போன்ற ஞான நூல்களில் 'மகா வாக்கியங்கள்' என சில சொற்றொடர் போற்றப்படும். 'என்னை நினை. என்னிடம் சரணடைந்து விடு. உன்னைக் காப்பேன். கவலைப்படாதே' என்னும் அருள் மொழிகளையும் அதில் எழுதிக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பேட்டில் எழுதுவதற்கென்று தனிநேரம் தேவையில்லை. உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஐந்து நிமிட ஓய்வில் உங்களுக்குப் பிடித்த ஓர் ஆன்மீகப் பாடலைப் பதிவு செய்யலாம்.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர், புதுவை

அன்னை ஆகியோரின் பிரார்த்தனையை உங்கள் குறிப்பேட்டில் எழுதி, அதே பிரார்த்தனையை உங்கள் பிரார்த்தனை ஆக்கிக் கொள்ளலாம். உதாரணத்திற்கு,

"அமைதியாய் ஒளி வீசும் தீபம் போல, மேன்நோக்கி இடமாய்ச் செல்லும் நறுமணம் போல, என் பக்தியும் உன்னிடம் வருகின்றது. கவலை கொள்ளாமலும், காரணம் கேட்காமலும் இருக்கும் குழந்தையைப் போல, நான் உன்னை முற்றும் நம்புகின்றேன். நின் திருவுள்ளபடியே எல்லாம் நடக்கட்டும் என நம்புகின்றேன்."

– புதுவை அன்னை.

சில நூல்கள், சில கட்டுரைகள் விளக்கமாக ஒரு கருத்தை விவரித்து விட்டு, ரத்தினச் சுருக்கமாக முடிவுரை தந்திருக்கும். அதனைக் குறிப்பேட்டில் குறித்துப் பயன் பெறலாம்.

"எல்லாம் வல்ல சக்தியொன்று தன்னையும் தன் அன்பிற்குரியோரையும் பாதுகாக்கின்றது என்று ஒருவன் உணரட்டும். தன்னுடைய நியாயமான–இதய பூர்வமான–ஆசைகளையும் அது நிறைவேற்றி வைக்கின்றது என அறியட்டும். அப்போது அவன் மனக்கவலையெல்லாம் நீங்கி, மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் பெறுவான்."

– இது ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

நாம் எடுத்துக் கொள்ள விரும்பும் உறுதிமொழிகளை குறிப்பேட்டில் இடம் பெறச் செய்யலாம்:

1. நான் தினமும் ஓர் உதவி செய்வேன்.
2. எப்போதும் நம்பிக்கையுடனே பேசுவேன்.
3. எனக்குத் தெரியாதவற்றைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வேன்.
4. செய்வன திருந்தச் செய்வேன்.

இது போக, நாம் சொற்பொழிவில் கேட்ட நல்ல தொடர் ஒன்றைக் குறிப்பேட்டில் குறிக்கலாம். நாம் படிக்கும் புத்தகங்களின் நல்ல வாக்கியங்களைக் குறிப்பேட்டிற்குக் கொண்டு போய் சேர்க்கலாம். வார, மாத இதழ்களில் வரும் பொன்மொழிகளில் நமக்குப் பிடித்தவற்றை நமது குறிப்பேட்டில் எழுதிக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு நாமே நமக்கென்று ஒரு நூலை உருவாக்கிக் கொண்டு வருகிறோம். நமது எண்ணங்களை உறுதிப்படுத்தும் பொன்மொழிகள் நமக்கு பக்கபலமாக விளங்குகின்றன. நமக்கு அறிவுரையாகி நாம் நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டிய கருத்துகள் நம் மனதில் இடம் பிடிக்கின்றன. நமது குறிப்பேடு பல புத்தகங்களின் சிறு தொகுப்பு ஆகி விடுகின்றது. உலகெங்கும் உள்ள சிறந்த கருத்துகளை உடனே எடுத்து படிக்கும் வண்ணம் ஒரு நூலில் (குறிப்பேட்டில்) சேர்த்து விடுகின்றோம்.

இக்குறிப்பேட்டை இடையிடையே நாம் படிக்க வேண்டும். பத்து நிமிடம் ஓய்வு கிடைத்ததா? குறிப்பேட்டைப் புரட்டி ஒன்றிரண்டு கருத்துகளில் மனம் ஒன்றலாம். மனம் சற்று வருத்தப்பட்டால், குறிப்பேட்டில் காணும் ஊக்க உரைகளை வாய்விட்டுக் கூறி, மனநிலையை மாற்றிக் கொள்ளலாம். தினமும் ஒரு முறையாவது நமது 'நூலை' நாம் புரட்டலாம்.

சில உறுதிமொழிகளை மீண்டும் சொல்லி, மனதை ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டுமா? நாம் எழுதி வைத்த உறுதிமொழி பக்கத்தை உடனே நாடலாம்.

நம் மனது நல்ல கருத்துகளோடு ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் தொடர்பு நமது செயல்களைத் தூய்மையாக்கும். நாம் படிக்கும் நல்லெண்ணங்களே நம்மைப் பிரச்னைகளிலிருந்து கரை சேர்க்கும். நமது குறிப்பேடு நமது மகிழ்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் வழிவகுக்கும்.

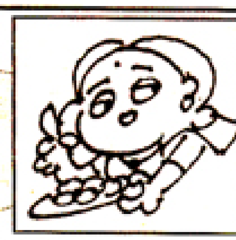
இந்தக் குறிப்பேட்டை இன்னும் சிறிது அலங்கரிக்கலாம். அழகான இயற்கை காட்சிகள், எழில் மிகு தோற்றங்கள் இவற்றை சில இதழ்களில் காண நேரிட்டால், அவற்றை வெட்டி குறிப்பேட்டின் ஒரு பக்கத்தில் ஒட்டி வைக்கலாம். சில காட்சிகளின் அடியில் நீங்களே ஒரு தலைப்பும் எழுதி அழகு சேர்க்கலாம்.

கலையழகோடு கருத்தாழமும் கொண்ட பொக்கிஷத்தை உங்களுக்கென்று நீங்களே உருவாக்கிக் கொள்கின்றீர்கள். இது உயர்விற்கு கைகொடுக்கும் என்பது நிச்சயம்.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

ஜவ்வரிசியை ஊறவைத்து இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சிறிது தயிர், கருவேப்பிலை போட்டு குணுக்குச் செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

– ஜே. காமாட்சி



கைகொடுக்கும் வெஜிடபிள் மிக்ஸ்

அரைத்து வைத்த மாவையே தினமும் இட்லி மாற்றி தோசை மாற்றி ஊத் தப்பமாகச் செய்தால் -

"போர்.... இந்த டிபன் வேண்டாம். வெரைட்டியாக ஏதாவது செய்து தா.." கூச்சல்கள்.

ஆனால் - மணிக்கணக்கில் அடுக்களையில் உழலுவதோ உங்களுக்கு அலர்ஜி.. அப்படியும் 5-ஸ்டார் ஹோட்டல் லுக்குப் போட்டியாக 'சட்'டென்று விதவிதமான ஐட்டங்கள் உங்கள் அட்சய பாத்திரத்திலிருந்து வர வேண்டுமா?

இதோ... ஒரு சுலபமான வழி இருக்கிறது.

எப்படி என்கிறீர்களா?

இட்லிக்கு மாவு அரைத்து வைப்பதற்கான (க்ரைண்டரில்தான்) சிரமம் கூடத் தேவையில்லை. இந்த வெஜிடபிள் மிக்ஸ்ஸை தயார் செய்து வைப்பதற்கு.

மூன்று பங்கு உருளைக்கிழங்கு, ஒரு பங்கு வெங்காயம், 2 பங்கு காலிஃப்ளவர், 1 பங்கு காரட், பட்டாணி வகையறாக்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். (உங்கள் வீட்டுத் தேவைக்கேற்ப).

வெங்காயத்தை பொடிப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்ற காய்களை தோல் நீக்கி, துண்டாக்கி ப்ரெஷர் குக்கரில் வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வெந்தகாய்களை மசித்து உப்பு, காரம் சேர்த்து வைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெயைக் காய விட்டு அதில் சிறிது சீரகத்தை வெடிக்க விட்டு அதில் வெங்காயத்தை வதக்கவும். அதில் மசித்த காய்கறிகளை கலந்து 5 நிமிடங்கள் வேகவைக்கவும்.

(தேவைப்பட்டால் இக்கலவையில் முந்திரித் துண்டுகள், பனீர் போன்றவைகளையும் சேர்க்கலாம்.)

இதோ, உங்கள் வெஜிடபிள் மிக்ஸ் தயார்.

இதை உங்கள் வசதிக்கேற்ப ஃப்ரிட்ஜ் அல்லது ஃப்ரீசரில் வைத்துத் தேவைப்படும் போது வேண்டிய அளவு எடுத்துச் சமைத்தால் ஒரு வாரம் வரை உபயோகிக்கலாம்.

இக்கலவையை வட்ட வடிவில் தட்டி கடலை மாவுக்கரைசல் அல்லது முட்டைக் கரைசலில் தோய்த்து எடுத்து ரொட்டித் தூளில் புரட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் கடச்கட வெஜிடபிள் கட்லெட்கள் பத்தே நிமிடங்களில் ரெடி! இந்தக் கட்லெட்களையே உள்ளங்கை அகலம் தட்டிப் பொரித்து இரண்டாகப் பிளக்கப்பட்டு தோசைக்கல்லில் டோஸ்ட் செய்த 'பன்'களுக்கு நடுவே சாண்ட்விச் போல வைத்துக் கொண்டால் அருமையான வெஜிடபிள் பர்கர் ரெடி. வெங்காயம், தக் காளி, வெள்ளரி வில்லைகளுடன் பரிமாறினால் ஃபாஸ்ட் ஃபுட் ஐட்டங்கள் பிச்சை வாங்க வேண்டும்!

சாதாரண ப்ரெட் ஸ்லைஸ்களை லேசாக ஈரமாக்கிக் கொண்டு இரு கைகளால் அழுத்திவிட்டு அதில் சிறிது வெஜிடபிள் மிக்ஸை வைத்து மூடி ஓரங்கள் பிரியாது மைதாமாவைப் பூசிவிட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். கடச்கட ப்ரெட் ரோல்ஸ் தயார். தக்காளி சாஸ்ஸுடன் சாப்பிட சூப்பர் போங்க.

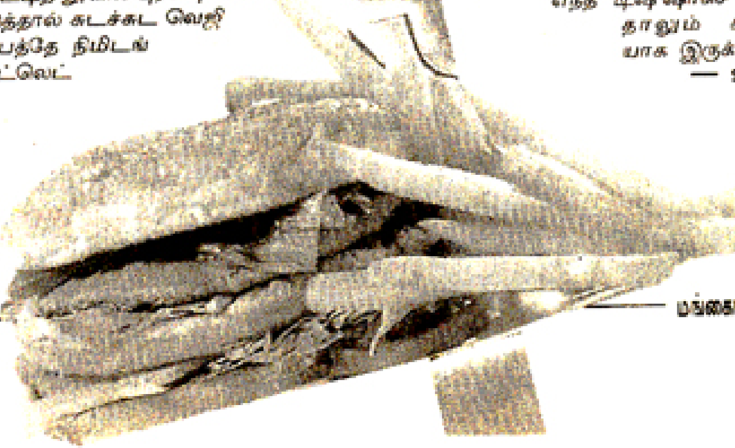
சப்பாத்தியை கனமாக இட்டு அதனுள் இந்த வெஜிடபிள் மிக்ஸ்ஸை வைத்து மூடி பிய்ந்து போகாமல் இடவும். தோசைக் கல்லில் இரண்டு பக்கத்தையும் வேக விட்டு எடுத்தால் நிமிடங்களில் வெஜிடபிள் பராத்தா ரெடி. தொட்டுக் கொள்ள தயிர் பச்சடியே போதும்.

வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி, தயிர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து செய்த க்ரேவியில் உப்பு, காரம், மசாலா பொடிகளைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். இதில் வெஜிடபிள் மிக்ஸை சிறிய உருண்டைகளாக்கிப் பொரித்துப் போட்டுப் பரிமாறினால் "அட எப்படி இவ்வளவு சீக்கிரம் வெஜிடபிள் கோஃப்தா ரெடியாச்சு?" என்று அனைவரும் ஆச்சரியப்படுவார்கள்.

சுத்தப்படுத்திய குடமிளகாயின் உட்புறத்தில் இந்த வெஜிடபிள் மிக்ஸ்ஸை அடைத்து விட்டு மிளகாயை சூடான தோசைக் கல்லில் திருப்பிப் போட்டு எடுத்து வெங்காயம் தக்காளி க்ரேவிக்குள் போட்டால் ஸ்டஃப்டு காப்சிகம் ரெடி.

இதே கலவை வெஜிடபிள் போண்டாவாகவும், சமோசாவாகவும், சாண்ட்விச்சாகவும் கூட உங்கள் கற்பனைக்கும் ருசிக்கும் ஏற்றபடி நொடியில் உருமாறும். எந்த 'டிஷ்'ஷாகச் செய்தாலும் சுவையாக இருக்கும்.

— உஷா



அழகுக்கு அழகு செய்ய....

எல்லோரும் எப்போதும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டும் என்றே விரும்புகிறோம். நோயின்றி வாழ்வதே சிறந்தது. நோய் தோன்றியபின் அதைப் போக்கப் பல வழிகளிலும் முயன்று துன்புறுவதைக் காட்டிலும் வருமுன் காப்போனாக இருப்பது நல்லது. நம் நாட்டில் ஆதி காலந்தொட்டு யோகாசனப் பயிற்சிகள் என்று சொல்லப்படும் உள்ளுறுப்புப் பயிற்சிகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இயன்ற மட்டும் கவலைகள், தொல்லைகளை மறந்து விட வேண்டும். கோப உணர்ர்ச்சிக்கு வசப்படவே கூடாது. எப்போதும் சந்தோஷமாக இருக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.



அஜீரணத்தினால் அடிக்கடி அவதிப்படுகின்றவர் எலுமிச்சம் பழத்தைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரை சேர்க்காமல் நீருடன் கலந்து பருகி வந்தால் ஆச்சரியப்படும் படியான குணத்தைப் பெறலாம். வயிற்றுக் கோளாறுகள் எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சம்பழம் குணப்படுத்துகின்றது. வயிற்றையும் அதைச் சார்ந்த உறுப்புகளையும் பலமுடையதாக ஆக்குவதிலே எலுமிச்சம் பழத்துக்கு இணையானது வேறில்லை என்றே சொல்ல வேண்டும். ரத்தத்தை சுத்தி செய்து ஞாபக சக்தியை வளர்த்துச் சுறுசுறுப்பை தரும் அற்புத பலன் கொண்டது எலுமிச்சம் பழம்.

சிலருக்கு அழகு சாதனங்களை விட இயற்கை முறைகளில்தான் அதிக நம்பிக்கை உண்டு. உழைப்பும், தேகப்பயிற்சியும் அழகைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முக்கியமானவை.

நாம் அதிகமாக உபயோகிக்கும் உடல் உறுப்பு கண்களே. அன்றாடம் செலவழிக்கும் உடல் சக்தியில் சுமார் மூன்றில் ஒரு பங்கு கண்களால் செலவாகிறது. அடிக்கடி கண்களைக் கசக்குவதாலும் போதுமான தூக்கம் இல்லாவிடினும் கண்களைச் சுற்றிக் கருமையாக கோடு விழும். ரத்தத்தில் போதிய சத்துகள் இல்லாவிட்டால் பார்வையில் கோளாறுகள் ஏற்படும். போதுமான அளவு வைட்டமின்•ஏயும், டியும் இருந்தால் குணமாகும். வெண்ணெய், முட்டை, மீன் எண்ணெய் முதலியவைகளிலே வைட்டமின் 'A', 'D' சத்துக்கள்

இருக்கின்றன. கீரைகளிலே பச்சைக் கொத்தமல்லி, அகத்திக்கீரை, வேப்பிலைக் கொழுந்து முதலியவைகளிலேயும் வைட்டமின் 'A' சத்து இருக்கிறது.

கண்ணைச் சுற்றி மிகவும் கருமையாக இருந்தால் ஆரோமோ ஆயில் மூலம் மசாஜ் செய்தால் கருமை நீங்கும். சிலருக்கு முகத்தில் சில இடங்களில் இலேசாய் திட்டுத் திட்டாக தோல் உரிந்து காணப்படுகிறது. இதற்கு 'உலர் சருமம்' காரணமாக இருக்கும். கோல்ட் கிரீம் தடவி வந்தால் சரியாகிவிடும். பொதுவாக முகத்தில் பூசும் பல்வேறு கிரீம்களில் பெண்கள் உபயோகிக்கும் முன்பு, சருமம் சாதாரணமானதா, எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்திருக்கிறதா என்பதை பொறுத்தே எந்தக் கிரீமை உபயோகிப்பது என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு தடவை, முறையாக பற்களை வைத்தியரிடம் சென்று சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். சுகாதார முறைகளை அனுசரித்தாலே போதும். முழு உடம்பின் ஆரம்பமே வாய்தான். ஜீரணம் முதலில் வாயில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறது. உணவை நன்றாக மென்று விழுங்கினால்தான் அதன் முழுப்பலனும் உண்டாகும். சரியாக அரைபடாத உணவுடன் காற்றும் சேர்ந்து உள்ளே போவதால், பலவியாதிகள் வரும். தோல் வியாதி, அலர்ஜி எல்லாம் பற்கள் பாதுக்காக்கப்படாத பொழுது உண்டாகும். உள்ளே இருப்பதுதான் வெளிப்புறம் பிரதிபலிக்கும். உடல் ஆரோக்கியம்தான் அழகுக்கு மிக முக்கியம். நகம், பற்கள் நன்கு பலம் பெற கால்சியம் கலந்த உணவுப் பொருட்களை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நிறைய பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள், பழச்சாறு சாப்பிடுங்கள். இயற்கைப் பொருட்கள் என்றும் கெடுதி ஏற்படுத்தாது.

இன்று அழகுக் கலை ஓர் உன்னத இடத்தை வகிக்கிறது. என்னிடம் வருபவர்களின் சருமம், அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள் முதலியவற்றை வைத்துதான் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கிறேன். அவரவர் சருமத்திற்கு ஏற்றவாறு டயட் கொடுப்பதால் தரும் சிகிச்சை அபரிமிதமான பலனை அளிக்கிறது.

ஆய கலைகள் 64 இல் ஒப்பனைக்கலையும் ஒன்று. முகத்தின் ஒளியையும், மேனி அழகையும் அதிகரிக்கும் முறைக்கு பெயரே ஒப்பனைக்கலை. ஒப்பனைக் கலையில் ஃபேஷியல் கரெக்ஷன்ஸ் என்ற ஒன்றையும் செய்கிறோம். புருவங்களைச் சீராக்குதல், சிறிய நெற்றி உள்ளவர்களுக்கு நெற்றியைப் பெரியதாகத் தோன்றுபடி அமைத்தல், அவர் முகம், சருமத்திற்கு ஏற்றவாறு மேக்-அப் இப்படி...

என்ன செய்தாலும் சத்துணவுதான் எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரம். நல்ல உணவு, காற்றோட்டம், நல்ல சிந்தனை, இவற்றால் என்றும் இளமையுடன் இருக்கலாம். ரசாயனக் கலவை இல்லாத மூலிகை 'பேக்'குகள் மேனிக்கு சிறந்த பலனை அளிக்கும். நாற்பது வயதில் வெள்ளெழுத்து வரும் என்று பொதுவாக சொல்லுவார்கள். ஏன் வருகிறது? கண் திரைகளுக்கும் அதிலுள்ள அணுக்களுக்கும் சரியான போஷாக்கு கிடைக்கா விட்டலோ; அல்லது ரத்தத்தில் போதிய சத்துக்கள் இல்லா விட்டாலோ, வெள்ளெழுத்து உண்டாகும். இளமையிலிருந்தே சரியானபடி பார்த்துக் கொண்டால் பார்வைக் கோளாறுகளைத் தவிர்க்கலாம். போஷாக்காக குறைவின்றி பார்த்துக் கொண்டால் கண்ணின் கருவளையம், கண்ணின் கீழ் வரும் கோடுகள் இவற்றைத் தவிர்க்கலாம். ஆரோமோ ஆயில் மூலம் மசாஜ் செய்தும் கண்ணின் கருவளையத்தைப் போக்கலாம். இது தொடர்பாக 4817157-ல் என்னுடன் தொடர்பு கொண்டு பேசலாம்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்

அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்.

உளுந்தும் பருப்பை அரை ஊறல் ஊற வைத்து மிளகாய் வற்றல், உப்பு சேர்த்து ஒன்றும் இரண்டுமாய் நைசாக இல்லாமல் அரைத்து அதில் பச்சைக் கடுகு சேர்த்து சிறு சிறு உருண்டையாக்கி வெயிலில் காய வைத்து, பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் இதைப் பொரித்த குழம்பு, கூட்டு இவைகளுக்கு எண்ணெயில் பொரித்து போட்டால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

— ஜே. காமாட்சி



பெண்ணல்ல, ப்ரியதோழி!

யாரிடமோ உள்ள கோபத்தைத் தீர்த்துக் கொள்வது போல் பெய்து கொண்டிருந்த மழையில் நனைந்து குளித்த ராது.

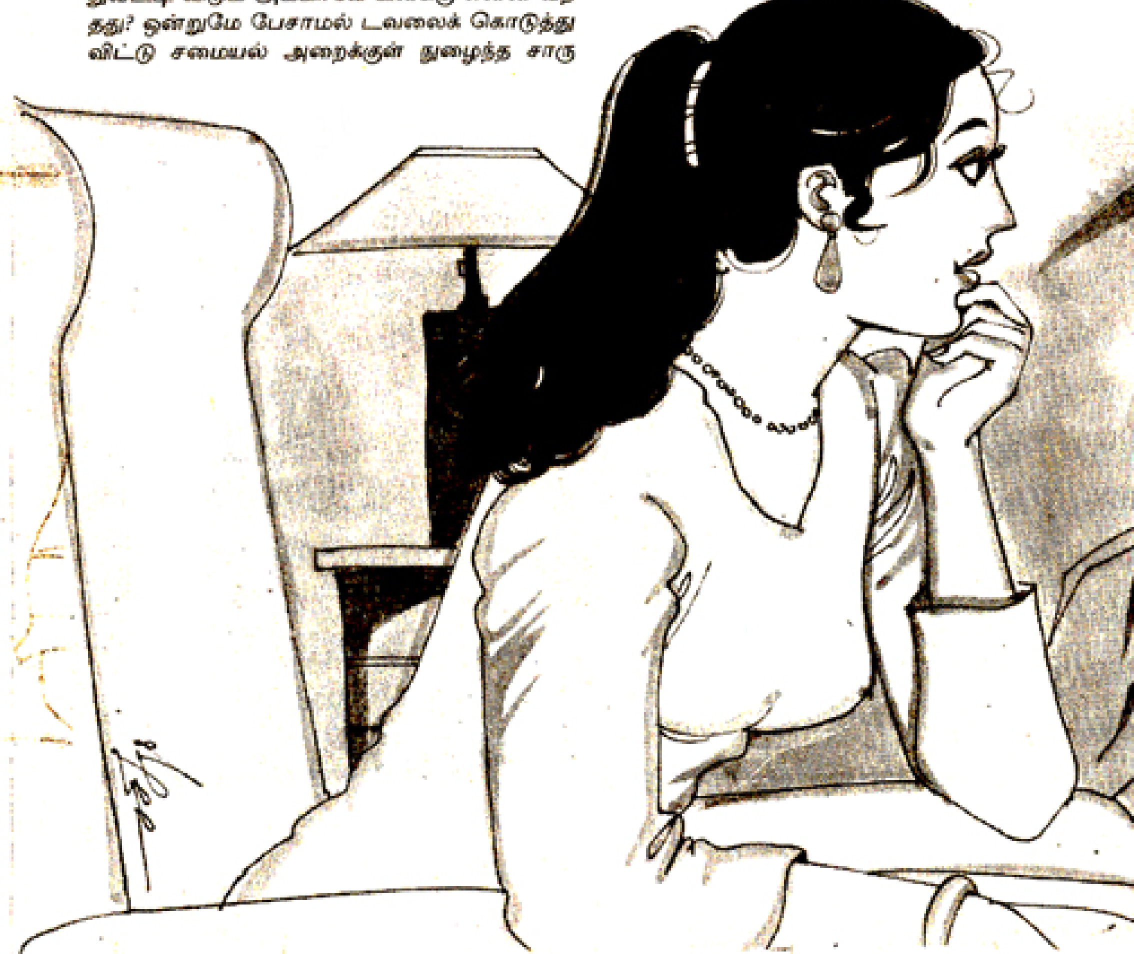
"மழையா இது அருவி மாதிரியில்லே கொட்டறது" என்று சபித்தவளாய், ஸ்கூட்டியை ஷெட்டில் நிறுத்திவிட்டு, ஹாண்ட்பாகில் கையை விட்டு சாவி யைத் தேடவும், சப்தம் கேட்டு சாரு கதவைத் திறக்கவும் சரியாக இருந்தது.

"என்னம்மா இன்னிக்கும் ஆபீசுக்கு மட்டமா?" "ஆமாம் ஏன் காலேஜ் இல்லியா?" எதிர்க்கேள்வியில் ராதுவிற்கு சுருதி பேதம் தெரிந்தது.

"ஏண்டி கடங்காரி ஊர்லே வயசு வித்தியாசம் இல்லாம நூறு பிரண்ட்ஸ் உண்டு. ஒருத்தர் வீடு கூடவா கிடைக்கலை மழைக்கு ஒதுங்க" என்று பொரிந்து தள்ளி தலையைத் துவட்டி விடும் அம்மாவே உனக்கு என்ன வந்தது? ஒன்றுமே பேசாமல் டவலைக் கொடுத்து விட்டு சமையல் அறைக்குள் நுழைந்த சாருவின் பின்னாலேயே ராதுவும் நுழைந்தாள்.

கொதிக்கும் தண்ணீரை பில்டரில் விடாமல் அதையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் சாருவின் பின்னால் சத்தமிடாமல் வந்து தோளைத் தொட "என்ன பொண்ணுடி நீ இப்படியா வந்து தொடுவே, நெட்டிப் போச்சு போ"

"அப்படி நெட்டிப் போவானேன். உன் தோளைத் தொடற தைரியம் எனக்கும் அப்பாவுக்கும் இல்லாட்டா வேற யாருக்கு இருக்



பார்வதி சூர்யா

கும்மா. இந்த நெட்டல் எல்லாம் என்ன புதுசா இருக்கு? இங்க பாரு உன் மனசுலே ஏதோ பெரிய சங்கடம் இருக்கு. எங்கிட்ட சொல்லலாம்ண்ணா சொல்லு. இல்லியா ஆளை விடு" காப்பியுடன் நகர்ந்தவளை சாருவின் கை அழுத்தியது.

"வேறு ஒண்ணுமில்லே ராதும்மா, ஆபீசில் ஒரு சின்னப் பிரச்சினை அதுதான்." சாருவிற்கு எங்கே தொடங்குவது என்றுதான் தெரிய வில்லை. விளையாட்டு போல் ஓடி விட்டது அவளது இரண்டு வருட ஆபீஸ் வாழ்க்கை. ராது, சீது ரெட்டைக் குழந்தைகள். சீது பிலானியில் இஞ்சினியரிங் படிக்கிறான். ராது இங்கே பி.காம் படிக்கிறாள். கணவன், சங்கரும், ராதுவும் ஆபீஸிற்கும், காலேஜிற்கும் போய் விட்டால் போரடித்துத் தனிமையில் இருக்க வேண்டும் என்று ஒரு பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலைக்குச் சேர, அது நினைத்ததைவிட பிடித்துப் போயிற்று. சங்கரும் எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்தாகி விட்டது.

"ஏன் சாரு உனக்கெதுக்கு இந்த வயசிலே வேலைக்குப் போகணும்னு திமுர் ஆசை. நீ பாட்டுக்கு வீட்டிலே உக்காந்துக்கிட்டு, வேலைக்காரிய விரட்டிகிட்டு, காய்கறிக்காரன் வேலுகிட்ட நேத்தைக்கு வாங்கின கத்திரிக்காய் அவ்வளவும் புழு, ஒரு பைசா தர மாட்டேன்னு ஆகாத்தியம் பண்ணிகிட்டு, பால்



காரன்கிட்ட தண்ணிலே பாலா, பாலில் தண்ணியான்னு தினமும் பாடற பாட்டைப் பாடிகிட்டு, நீ சமைச்ச சமையலை நல்லா சப்புக் கொட்டிகிட்டு சாப்பிட்டுத் தூங்கறதை விட்டுட்டு இந்தத் தலைவலியெல்லாம் எதுக்கு? எனக்கும் நல்ல சம்பளம் இருக்கு."

"இங்கே பாருங்க நான் ஆபீஸுக்குப் போறதும் வர்றதும் வெளிலே யாருக்காவது தெரியுமாங்கறதுகூடச் சந்தேகம்தான். நான் ஆபீசுக்குப் போறதாலே உங்க யாரோடவாவது ரொடீன் தடுமாறிப் போறதா? அதுவும் இல்லே, பின்னே என்ன காரணம் இருக்கு சொல்லுங்க?" அவன்தான் ஜெயித்தான்.

"என்னாச்சும்மா? சுவத்திலேந்து பல்லி போயாச்சா" சாருவிற்குத் தன்னையறியாமல் சிரிப்பு வந்தது. "அப்பாடி அப்போ நான் நினைச்ச அளவு மேட்டர் சீரியஸ இல்லே. சொல்லு சட்டுபுட்டுனு." சாரு பார்த்தாள்; வயிற்றிலே சுமந்து, தோள்லே சாய்ந்து மடியிலே தூங்கின ராதுவா இவள்.

"ஒண்ணுமில்லே ராது, எங்க கம்பெனி நிர்வாகி அந்த சுந்தரம் ரிடயர்ட் ஆகப் போகுது பத்து நாளிலே. கொஞ்ச நாளா அவர் போக்கே சரியில்லை. ஆரம்பத்திலெல்லாம் 'அம்மாடி சாரதான்னுதான் கூப்பிடுவார். அப்படி இருந்தவர் இப்ப கொஞ்ச நாளா சம்பந்தமில்லாம கெக்கே பெக்கேன்னு சிரிக்கறது, ஜோக் அடிக்கறது, வேலை இல்லேன்னாலும் இழுத்து உக்காத்தி வைச்சு எல்லா லேடீஸ் பத்தியும் கமெண்ட் அடிக்கறதும், அவங்க போட்டுக்கற டிரஸ் பத்தி விமர்சிக்கறதும் சகிக்க முடியல்லே. எங்கிட்ட எதுக்கு இதெல்லாம் சொல்றீங்கன்னு கேட்டா சிரிக்கறது. எங்கிட்ட மட்டும்தான் இப்படி நடந்துக்கிறார்னு நினைக்கிறேன். ஒன்னு அவர் மத்தவங்க கிட்ட இப்படி நடந்துகிட்டா லஞ்ச் அவர்லே இது பத்தி பேசாமலா இருப்பாங்க எல்லாரும்" சாரு நிறுத்தினாள், 'ச்சே நான் பெத்த பெண்ணிடம் இதெல்லாம் சொல்வதா? வேண் டாம்.'

"என்ன மறுபடியும் பல்லி பார்க்கத் தொடங்கியாச்சா? கொட்டித் தொலைச்சுடலாம்னு தீர்மானம் பண்ணிச் சொல்லத் தொடங்கியாச்சு; அப்புறம் க்ளைமாக்ஸ் வரும்போது எதுக்கு சஸ்பென்ஸ் சினிமா மாதிரி." ராது சிரித்தாள்.

"ராது அந்தக் கிழம் இப்ப என்னடான்னா சில நாளைக்கு என்னையே, 'உங்க வயசே தெரியலை'ங்கறது. இப்பெல்லாம் லெட்டர்ஸ் கொண்டு மேசையில் வைக்கப் போனா கையிலேந்து பிடுங்கி வாங்கறது."

அது, அவர், கிழம் என்று குழம்பித் தவித்து விமர்சிக்கும் அம்மாவையே பார்த்தாள் ராது.

"எனக்கு இதெல்லாம் பிடிக்கலே ராது. நிம்மதியா ஜோலி செய்ய முடியலே என்னாலே கிரகிக்கவும் முடியறதில்லே. கருக்கமா அவரைப் பார்த்தாலே கம்பளிப் பூச்சி நெளியற மாதிரி இருக்கு"

மூச்சு வாங்க கண்கலங்கப் பேசும் அம்மாவைச் சிரிப்போடு பார்த்தாள் ராது.

"ஏம்மா இதை அப்பாகிட்டே ஏன் சொல்லலை?"

"நல்லாயிருக்குமா ராது; குருவிக்கூட்டிலே கல் எறிஞ்ச மாதிரி ஆயிடும். அப்பா என்ன சொல்வார். என்ன அசிங்கம்டி, சனியன் பிடிச்ச வேலையை விட்டுத் தொலைன்னு கத்துவார். உங்கப்பாகிட்ட சொல்லாம சிவனேன்னு வேலையை விட்டுடலாம்னு வை. அந்தக் கிழத்துக்குப் புத்தி வராப்போல ஏதாவது செஞ்சாத்தான் ஆச்சு என்கிற என் மனசோட சந்தோஷமே போயிடும்."

"ஏம்மா அவர் ரிடயர்ட் பண்ற வரை பேசாம லீவு எடுத்துடு. எலிக்கு பயந்து வீட்டைக் கொளுத்துவாளா?" பெரிய மனுஷி தோரணையில் பேசும் பெண்ணையே பார்த்தாள் சாரு.

"இல்லே ராது. அதுவும் நான் யோசிக்காம இல்லே. அவர் கம்பெனியில் முக்கியமான ஆள். பொறுப்பேத்துக்கப் போற புதிய எம்.டி.யும் அவரோட இரண்டாவது மகன். அத



வாழ்க்கையின் முற்பகுதியில்
வெற்றியடைய வேண்டுமா?
அதற்குத் தேவையானது
சுறுசுறுப்பும், ஊக்கமும்தான்.
வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில்
வெற்றி பெற வேண்டுமா?
அதற்குத் தேவையானவை
பொறுமையும் தன்னடக்கமும்தான்.
—தாமஸ் கார்வெல்
தகவல்: பா. குணா





MONEY SAVER PACK
krithika
HAIR VITALIZER



மருதாணி அரைக்கும்போது அதனுடன் சிறிதளவு வெந்தயத்தையும் சேர்த்து அரைத்தால் இட்டுக் கொள்ள நன்றாக வருவதுடன் நாம் எடுக்கும் வரையில் கீழே விழாமல் நன்கு பிடித்துக் கொள்ளும்.

— எம். ரேவதி

னாலே ரிடயர்ட் ஆனாலும், கிழம் அடிக்கடி ஆபீஸிற்கு வரும். என்னாலே இதெல்லாம் கிரகிக்கவே முடியலே. வேலையை விடவும் மனசில்லே. நான் என்ன செய்ய?" - "ப்பூ இவ்வளவுதானா நான் என்னவோ ஏதோன்னு பயந்தே போயிட்டேன். அப்பா ஆபீஸிலே தான் ஏதாவது பிரச்சினையோ, இல்லே உனக்குத்தான் குணப்படுத்த முடியாத வியாதி ஏதாவது வந்துடுத்தோ இல்லே கீது ஏதாவது லவ்வுகிவ்வுன்னு தொடங்கி உனக்கு சி.பி.ஐ. ரிபோர்ட் கிடைச்சுதோன்னு. சாதாரணமா டீன் ஏஜ் பசங்களுக்கு வர்ற ப்ரச்னை இது. ஹூம் கலி காலம். சரி சரி கவலையை விடு. மழை நின்னுடுச்சு. வா ஒரு ரவுண்ட் போயிட்டு வரலாம்" என்று குதித்தபடி மாடியேறிப் போகும் பெண்ணைப் பார்த்தபடியே நின்றாள் சாரு. அவளது மனம் லேசாகிப் போனது.

மனம் தெளிந்ததும் சாரு ஆபீஸிற்குப் போகத் தொடங்கினாள். வேலையானால் குவிந்து கிடந்தது. சுந்தரம் பத்து நாள் லீவில் போனதாகச் சொன்னார்கள். லஞ்ச் நேரத்தில் சுந்தரம் ரிடயர்டு ஆவதற்கு ஏகத்துக்கு வருத்தப் பட்டுக் கொண்டார்கள். சாருவின் மனம் சொல்லியது–

வேஷம் எல்லாரும் வேஷதாரிகள். அந்தக் கிழமாவது இவர்கள்கிட்ட வாலாட்டாம இருப்பதாவது.

நமக்கென்ன வம்பு. வேலைப் பளுவில் சாரு பழையதை எல்லாம் மறந்தே போனாள். ஒரு வாரம் ஓடியதே தெரியவில்லை. மனம்தான் பாரத்தை இறக்கி வைத்தாயிற்றே.

லெட்டர்களையெல்லாம் அடுக்கிக் கொண்டு இருக்கும்போது சுந்தரத்தின் அறையில் பேச்சுக் குரல் கேட்கவும் "ஓ வந்தாச்சா" என்று படபடவென்று வாரி எடுத்துக் கொண்டு அறைக்குள் அனுமதியோடு நுழைந்த சாரு கொஞ்சம் நெட்டித்தான் போனாள்.

"என்ன சாரதா இவ்வளவு 'ஸ்மார்ட்'டாக ஒரு பொண்ணு இருப்பதாகச் சொல்லவேயில்லையே. உங்க ரெண்டு பேரையும் பார்த்தா அக்கா–தங்கை மாதிரியில்லே இருக்கு. நான் சொல்றது சரிதானே ராது" என்றார் சுந்தரம் அசடு வழிய. சாருவிற்கு ஒரே குழப்பமாயிற்று. ராது எதற்கு இங்கே வந்தாள்? கடவுளே இந்தப் பெண் ஏதாவது விபரீதமாக செய்து விடக் கூடாதே.

ராது சிரித்துக் கொண்டே "அட நீங்க ஒண்ணு சார், எங்க அம்மா சுந்தரம் சார் ரிடயர்டு ஆகப் போறார்னு சொன்னப்போ நான் சுமாரா, ஒரு வயசான ஆளை கற்பனை பண்ணி வெச்சிருந்தேன்" ராது நிறுத்திவிட்டு சுந்தரத்தைப் பார்த்தாள். சந்தோஷத்தோடு அவர் மீசையைத் தடவுவதைப் பார்த்து.

"நீங்க என்னடான்னா ரிடயர்ட் ஆகி பத்து வருஷம் ஆனவர் மாதிரின்னா இருக்கீங்க. நீங்க அளவுக்கு அதிகமாக வேலை செய்திருப்பீங்கன்னு நினைக்கிறேன்? உங்களைப் பார்த்தா எங்க அம்மாவோட அப்பா ஞாபகம்தான் வருது. அசப்பிலே, உங்களை மாதிரியே இருப்பார். உங்களைப் பார்த்த உடனே தாத்தான்னு கூப்பிடவே வாயெடுத்தேன்னா பார்த்துக்குங்க. இல்லேம்மா?" என்று சாருவைப் பார்த்தாள். சாருவிற்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியவில்லை.

நல்லவேளையாக சாருவை யாரோ கூப்பிடவும் போனாள். சுந்தரமோ அசடு வழிந்ததை கர்சீப்பால் நன்றாகத் துடைத்துக் கொண்டு "குறும்புக்கார பொண்ணு நீயும் அசப்பிலே உங்க அப்பா மாதிரியே இருக்கே...?" என்றார்.

"பார்த்தீங்களா இப்பத்தான் சொன்னேன். ரொம்ப வயசானவரா தெரியறீங்கன்னு அதான் ஞாபகமறதி ஜாஸ்தியாயிருக்கு. எங்கம்மாகிட்ட உன் பொண்ணு உன் தங்கை மாதிரியிருக்கான்னு சொன்னீங்க. இப்ப என்னடான்னா நான் எங்கப்பா மாதிரின்னு சொல்றீங்க. உங்க பார்வையிலேயும் ஏதோ கோளாறு சார். அநேகமாக கேடராக்ட் ஆக இருக்குமோ என்னவோ" சுந்தரம் நெளிவதைப் பார்க்க சந்தோஷமாய் இருந்தது.

"ஓ.கே. சார் நீங்க பிஸியாக இருக்கறச்சே நான் வேறே" பதிலுக்குக் காத்திராமல் ஆபீஸை விட்டு வெளியே வந்தாள் ஒரு தீர்மானத்துடன். ஒரு பெரிய பூங்கொத்துடன்

திரும்பி வந்தவள் மெல்ல மாடியேறிப் போனாள். ப்யூன் மாணிக்கத்தின் கையில் 10 ரூபாயை அழுத்தினாள். புதிய எம்.டியைப் பார்க்க அனுமதி கிடைத்தது.

அழகுத் தேவதையாகப் பூங்கொத்துடன் வந்தவளை இருக்கச் சொன்னான் சேகர் எம்.பி.ஏ., ராதுவைப் பற்றி அக்கறையாய் விசாரித்தான். இன்னும் யாரையுமே அறிமுகம் செய்து கொள்ள முடியவில்லை என வருத்தப்பட்டான். ராதுவிற்கு இது போதும்.

"இப்பத்தான் சார் சுந்தரம் சார் உங்களைப் பத்தி சொன்னாரு."

"என்ன சொன்னார் மிஸ். ராது."

"நீங்க கத்துக்குட்டியாம். இந்த நிர்வாகம் நடத்தறதுக்கு அனுபவம் போதாதாம். அதனாலே ரிடயர்டு ஆனாலும் உங்க அப்பா தினமும் இங்கே வருவாராம். உங்களுக்கு முன் கோபம் ஜாஸ்தியாம். அதனாலே ஆபீஸில் உள்ளவங்ககிட்ட உங்களை எப்படியாவது 'அட்ஜஸ்ட்' பண்ணியே தீரனும் என்று 'ரிக்வெஸ்ட்' பண்ணி கண் கலங்கறாரு. ஆபீஸே அழுதுகிட்டிருக்கு அவர் போறதாலே. பாவம் சார், சுந்தரம் ஸார் இந்தக் கம்பெனி பேர்ல எவ்வளவு பாசம் வைச்சிருக்கார்னு ஆபீஸே ஆடிப் போயிருக்கு" சேகரின் முகம் வெளிறியது. "மிஸ் ராது, எனக்கு அவசரமா ஒரு மீட்டிங்கிற்குப் போகணும். உங்களைப் பார்த்ததில் ரொம்ப மகிழ்ச்சி" என்று கை கூப்பினான்.

ஒரு வாரத்திற்கு அம்மாவிடம் பேசுவதைத் தவிர்த்தால் தேவலை என்று ராது நினைக்கவும் பெரியம்மாவின் வீட்டிலிருந்து கலா மாவாவிற்குத் துணையாக அங்கே தங்க அழைப்பு வரவும் சரியாக இருந்தது. ராது நினைத்துக் கொண்டாள் - 'காரியங்கள் எவ்வளவு கச்சிதமாக நடக்கிறது' அம்மாவிற்கு ஆபீஸிற்கும் போன் பண்ணிவிட்டுக் கிளம்பி விட்டாள். பெரியம்மா பானுவின் வீட்டில் போன் இல்லாததும் சௌகர்யமாய்ப் போய் விட்டது.

சாருவும் வழக்கம்போல் ஆபீஸிற்குப் போய்க் கொண்டிருந்தாள். சுந்தரம் வருவது நின்றே விட்டது. யாரிடமோ கேட்டபோது மீனாட்சிதான் முந்திக் கொண்டாள்.

"கிழத்துக்கு நல்லா வேணும். தான்தான் பெரிய ஆளுன்னு நினைப்பு. புள்ளையாண்டான் தலையிலே தட்டுதட்டி ஹைதிராபாத்தில் கொண்டு விட்டுட்டான்" எல்லோரும் சிரிக்க சாருவிற்கு என்னவோ போல் ஆயிற்று. இவர்களா அன்னிக்கு "மாஞ்சு மாஞ்சு அழுதது" நாம் நினைத்தது சரிதான். எல்லாம் நடிப்பு. எக்கேடும் கெட்டுப் போகட்டும். ஆமாம் திடீரென்று சுந்தரம் சார் வருவது ஏன் நின்னு போச்சு? சாருவிற்கு மனதின் மூலையில் வலித்தது.



குருமாவின் அளவை அதிகரிக்க வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கை நன்றாக மசிய வைத்து கலக்கலாம். அல்லது சூடான பசும்பாலை கலக்கலாம்.

- குமுதினி வேணுகோபால்

'ராது ஏதாவது விஷமம் செய்தாளோ என்னவோ?' அப்போதுதான் தான் கொஞ்ச நாளாக நிறைய விஷயங்களை மறந்திருக்கிறோம் என்று கோபம் வந்தது.

ச்சே என்ன மடத்தனம், ராது ஆபீஸிற்கு வந்து போனபோது அப்புறம் யாரையெல்லாம் பார்த்துப் பேசினே என்று கேக்கவே இல்லியே. இந்த ராதுவும் அன்னிக்கு வீட்டுக்கே வராம பெரியம்மா வீட்டுக்குன்னா" என்று மாஞ்சு மாஞ்சு அலைக்கழிக்கும் நினைவுமாய் நடந்தபோது வீடே வந்து விட்டது.

வாசலில் நின்ற ஸ்கூட்டி ராதுவின் வருகையை அறிவித்தது. தாழ்ப்பாள் நீக்கும் சத்தம் கேட்டு ஓடி வந்தாள் ராது. "வாங்க மேடம் ப்ரச்சினை தீர்ந்தப்போ பொண்ணையே மறந்தாச்சு. என்னடா போய் ஒரு வாரம் ஆச்சேன்னு கவலையிருக்கா" என்று கைப்பையைக் குடையும் மகளையே பார்த்தாள் சாரு.

"அப்படி என்னைப் பார்க்காதே காக்கா உட்கார பனம்பழம் விழுந்த கதையாச்சு. அவ்வளவுதான். நீங்கள்ளாம் ப்ரச்னையை நினைச்சு நினைச்சு அவஸ்தைப் படறீங்க. நாங்க நேரா ஃபேஸ் பண்றோம். அவ்வளவு தான்... சரி போகட்டும். இனியாவது நிம்மதியா ஆபீஸ்க்கு சமத்தா போவியாம்" எனக் கையில் காப்பியுடன் வந்து நிற்கும் ராதுவைப் பார்த்த சாருவின் மனம் சொல்லியது.

இவள் என் பெண்ணல்ல; என் பிரிய தோழி.



வீரநடை போடும்

செ ன்னை விமான நிலையத்திற்கு இரண்டு கிலோ மீட்டர் முன்பு பரங்கிமலைப் பகுதியில் சரித்திரம் படைத்துக் கொண்டிருக்கிறது ஒரு நிறுவனம் ராணுவ அதிகாரிகள் பயிற்சி மையம் Officers Training Academy (O.T.A.). இந்தியாவில் பெண் ராணுவ அதிகாரிகளை உருவாக்கும் பயிற்சி அளிக்கும் ஒரே நிறுவனம் சென்னை O.T.A மட்டும்தான். 1993 வரை மருத்துவத்துறையில் மட்டிலும் தான் இந்திய ராணுவத்தில் பெண்கள் பங்கு கொள்ள முடிந்தது. 1993லிருந்து ராணுவத்தின் பல்வேறு துறைகளிலும் பெண் அதிகாரிகள் பதவிவகிக்கிறார்கள்.





இளம் பெண்களுக்காகத் தயாரிக்கப் படும் இந்த இதழ் சிறப்பு மலருக்காக இப் பயிற்சி மையத்தின் தலைவர் மேஜர் ஜெனரல் ஜெய்சங்கர், அவரது மனைவி நிர்மலா மற்றும் தற்போது பதினோறா வது பாட்ச்சில் பயிற்சி பெறும் 48 எல்.ஸிக் களை (Lady cadets) சந்தித்தோம். எல்.ஸிக் களுக்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சி யின் பல்வேறு பரிமாணங்களையும் பிரத்யேகமாக பார்க்க முடிந்தது. நம்மை வியப்படையச் செய்வதோடு நிற்காமல் உண்மையிலேயே பிரமிக்க வைத்தார்கள்.



• நொரீன்

தற்போது பயிற்சி மேற்கொள்ளும் 48 இளம் பெண்களில் சிலரைச் சந்தித்தோம்.

வீராங்கனைகள்!



குமாரி பல்லவி:

மைசூரைச் சேர்ந்தவர். கிரிமினாலஜி, சோஷியாலஜி, சைக்காலஜி ஆகிய பாடங்களில் பி.ஏ. பட்டப் படிப்பில் முதல் ராங்க். தங்கமெடல் பெற்றவர் கல்லூரியில் படிக்கும்போது தேசிய மாணவர் படையில் என்ஸிஸி ஸீனியர் அண்டர் ஆபீஸர்.

அவரது கஸின் ரங்கராஜ் ராணுவ

ருக்கு மிகவும் பிடித்தவை. இவரது வாழ்க்கை கண்ணோட்டத்தை பாஸிடிவ் வாக பாதித்தவை.

இங்கு அளிக்கப்படும் பல வேறு பயிற்சிகளில் ட்ரில் மிகவும் பிடிக்கும். ஐந்து வருடம் ராணுவ அதிகாரியாக பணிபுரிந்து விட்டு, இந்தியன்





• வி. ஜெய்சங்கர்

போலீஸ் சர்வீஸில் தேர்வு பெற்று போலீஸ் அதிகாரியாக பணிபுரிய ஆசை.

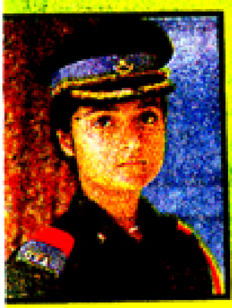
குமாரி மாலினி சுப்பிரமணியம்:

இங்கு பயிற்சி பெறும் 48 எல்.ஸி.க்களில் தமிழ்நாட்டைச்

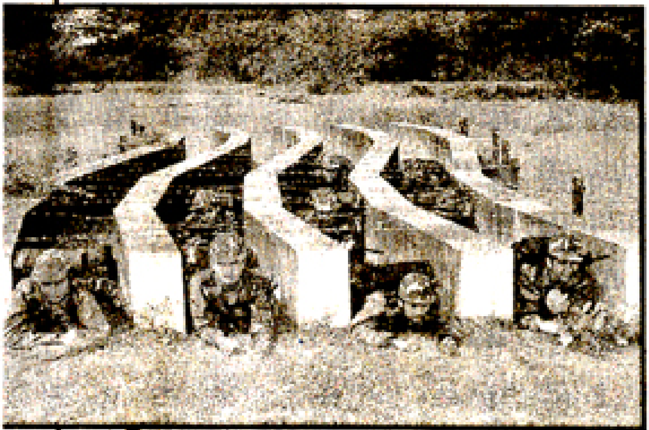
அதிகாரியாக இருந்தது ஒரு இன்ஸ்பிரேஷன். மைசூரில் கல்லூரிக்குச் செல்லும்போது பஸ் ஸ்டாப்பில் அத்துமீறி வம்பு செய்த ஆண்களை துரத்திப் பிடித்து அடித்து போலீஸில் இருமுறை ஒப்படைத்தவர்.

கராத்தேயில் ப்ரௌன் பெல்ட். ப்ரூஸ் லிக்குக் கொஞ்சம் குறைவு. அவ்வளவுதான்.

விவேகானந்தர், காந்தி இருவரின் வாழ்க்கைச் சரித்திரங்கள் இவ







இந்த ராணுவப் பயிற்சி மையத்தைப் பற்றி, பெண்கள் பயிற்சியைப் பற்றி மேலும் சில முக்கிய தகவல்கள் —

65 ஏக்கர் பரப்பளவில் பல கோடி ரூபாய் செலவில் இந்த மையம் செப்டெம்பர் 1962-ல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 1988 ஜனவரி முதல் தேதியிலிருந்து ஆபீஸர்ஸ் ட்ரெய்னிங் அகாடமி என்று பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டது.

* இந்தியாவில் ராணுவத்திற்கு பெண் அதிகாரிகளை பயிற்றுவிக்கும் ஒரே மையம் இதுதான்.

* காலை ஐந்து மணி முதல் இரவு பத்து மணி வரை இவர்களுக்கு முழுமையாக பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. உடற்பயிற்சி, துப்பாக்கிச் சுடுவது, ராக்கெட் குண்டு சுடுவது, ட்ரில், போர் பற்றி பல்வேறு டெக்னிக்குகள், குதிரை ஏற்றம், நீச்சல், விளையாட்டு, ராணுவ நிர்வாகத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் பயிற்சி இப்படி.

* செய்லிங் மலை ஏற்றம் பாரா ஜம்ப்பிங் போன்ற பல சாதனைகளுக்குப் பயிற்சி வாய்ப்புகள் இவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

* ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டலுக்கு இணையாக ஆபீஸர்ஸ் மெஸ் இங்கு இயங்குகிறது. நவீன சுகாதார பாணியில் இயங்கும் உபகரணங்களில் தினமும் பத்தாயிரம் சப்பாத்திகள், கை தொடாமலே இங்கு தயாராகின்றன.

* ஆண் காடெட்ஸ், பெண் காடெட்ஸ் இருவரும் தனித்தனி கட்டிடங்களில் தங்குகிறார்கள். பல சமயம் வகுப்புகள் இருபாலருக்கும் ஒன்றாக நடக்கிறது. சக பயிற்சியாளரிடம் கண்ணியமாக பழகுகிறார்கள்.

* ஞாயிறு மற்றும் விடுமுறை நாட்களில் காலை பத்து மணி முதல் இரவு எட்டு மணி வரை வெளியே சென்று வர அனுமதி அளிக்கப்படுகிறது. நேரத்தினை மிகவும் துல்லியமாகக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

* இவர்கள் பஸ்ஸிலோ, புறநகர் ரயிலிலோ செல்ல அனுமதி இல்லை.

* வெளியே செல்லும் போது, கிரே நிறத்தில் ஸல்வார், சிகப்பு நிறத்தில் கமிஸ் அல்லது கிரே பேண்ட், வெள்ளை சட்டை, ஆர்மி டை அணிந்து மட்டுமே செல்ல வேண்டும். மற்றபடி வேறு ஆடைகளில் வெளியே செல்லக் கூடாது.

* லேடி காடெட்ஸ் பயிற்சி முடிந்து, அதிகாரியாக பதவி ஏற்றதும் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம்.

* நூறு சதவீதம் கட்டுப்பாடு இங்கு உள்ளது. தனியாகவோ, குழுவாகவோ இவர்கள் நடந்து சென்றாலும், அணிவகுப்பில் நடப்பது போன்று மார்ச் செய்கிறார்கள். அதிகாரி யாராவது பார்த்தாலும் பார்க்காவிட்டாலும்.

வாரத்திற்கு சமீபத்திய இரண்டு திரைப் படங்கள் இங்கு அகாடமிக்குள் திரையிடப் படுகின்றன. ஒரு ஆங்கிலம் ஒரு இந்திப் படம்.

* இங்கு பயிற்சி பெற்று, பின்னர் இலங்கையில் இந்திய அமைதிப் படைக்காக போரில் ஈடுபட்டபோது, வீர மரணம் அடைந்த மேஜர் பரமேஸ்வரன் நினைவாக, இங்கு அணிவகுப்பு நடக்கும் பெரிய பரேட் மைதானம், மேஜர் பரமேஸ்வரன் கிரௌண்ட்ஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அவருக்கு இந்திய ராணுவத்தின் மிகப் பெரிய விருதான பரம் வீர் சக்ரா, அவர் மறைவுக்குப் பின்னர் வழங்கப்பட்டது.

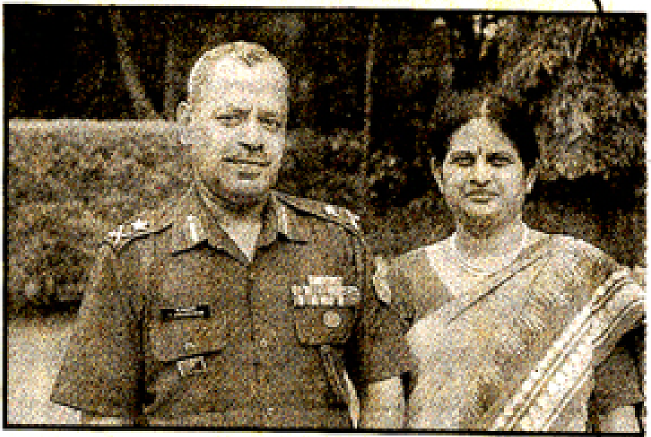
* 'அரசியல்' முற்றிலும் இல்லாத இடம் இது. சென்னைக்குப் பெருமைசேர்க்கும் மையம் இது.

சேர்ந்த ஒரே பெண் மாலினி சுப்பிரமணியம். விருத்தாசலத்தைச் சேர்ந்தவர். சேலம் அரசு பொறியியல் கல்லூரியில் பி.எஸ்ஸி (அப்ளையிடு ஸயன்ஸ்) படித்தவர். சுத்த சைவம். (48ல் 22 பேர் சைவம் மட்டும் சாப்பிடுகின்றனர்)

கடுமையான பயிற்சிகள், தேகப் பயிற்சி இங்கு ரொட்டீன் எல்லாம் ஆரம்பத்தில் கஷ்டமாகவும் மலைப்பாகவும் இருந்தது. ஒரு சில நாட்களில் அந்த நிலை மாறிவிட்டது. நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ள எந்த இளம் பெண்ணாலும் இவை முழுவதையும் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை, தெளிவு ஏற்பட்டு

இவர்கள் அனைவருக்கும் பயிற்சி அளிக்கும் கமாண்டர் மேஜர் ஜெனரல் வி. ஜெய்சங்கர் நல்ல சேலத்துத் தமிழர்.

''கல்லூரியிலிருந்து 'ப்ரெஷ்'ஷாக வரும் இளம் ஆண்களையும் பெண்களையும் தக்கபடி பயிற்சி அளித்து, பொறுப்புள்ள ராணுவ அதிகாரிகளாக உருவாக்குகிறோம். நல்ல களிமண்ணிலிருந்து அழகிய வடிவங்களைக் குயவன் செய்வது போல, கச்சாப் பொருள்களிலிருந்து தொழிற்சாலையில் தரமான பொருள்கள் உருவாக்குவது போல, இந்தப் பணி எங்களுக்கு, பயிற்சி அளிக்கும் பொறுப்பில் உள்ள மற்ற அதிகாரிகளுக்கும் எனக்கும் மிகுந்த மனநிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது. ஜென்டில்மேன் காடெட்ஸ்களுக்கு 44 வாரங்கள், லேடி காடெட்ஸ்களுக்கு 24 வாரங்கள் பயிற்சி அளிக்கிறோம். அவர்கள் நல்ல தரமான ராணுவ அதிகாரிகளாக உருவாகுவதை, வளர்வதை தினமும் நான் பார்க்கிறேன். பாஸிங் அவுட் பரேட் அன்று அந்த இளம் அதிகாரிகளின் பெற்றோர்கள் எங்களுக்கு நன்றி சொல்லும் போது, எங்கள் உள்ளம் பூரிக்கின்றது'' என்கிறார் மேஜர் ஜெனரல் ஜெய்சங்கர்.



சென்னை OTA-க்கு வருவதற்கு முன்பு இந்தியாவின் பல மாநிலங்களில், எல்லைப் பகுதிகளில், மேஜர் ஜெனரல் ஜெய்சங்கர் திறம்பட பணியாற்றியிருக்கிறார்.

வடஇந்தியாவில் இருப்பதை விட தென்னிந்தியாவில் ராணுவத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி குறைவாக இருக்கிறது என்பதை நாம் ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். பஞ்சாபிலே தங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவர் ராணுவத்தில் பணியாற்றுவதை கௌரவமாக நினைக்கிறார்கள். ஆரம்பக் காலத்திலிருந்து, இந்தியாவின் மீது வந்த எல்லா படையெடுப்புகளும் வட இந்தியாவில் ஏற்பட்டது ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம்.

தென்னிந்தியாவில் ராணுவத்தில் சேருவது பற்றி ஒருவிதத் தயக்கம் காணப்படுகிறது. இது தேவையற்றது. ராணுவம் என்றால் டிரில் மற்றும் பரேடு ஒன்றுதான் என்றும் தவறாக நினைக்கிறார்கள்.

வெளியில் உள்ள எந்தச் சிறந்த பணி, வேலையைப் போன்று ராணுவமும் சவால் விடும் தளம்தான். சவாலை ஏற்க விரும்பும், அட்வெஞ்சரை விரும்பும், எந்த இளைஞரும் ஆணும் சரி பெண்ணும் சரி ராணுவத்தில் நிறைவு தரும் கேரியர் எதிர்காலத்தைக் காணலாம். ராணுவம் என்பது வெறும் சண்டை மட்டுமில்லை, லேட்டஸ்ட் விஞ்ஞான உத்திகள், கம்ப்யூட்டர்கள், ராணுவத்தில் இப்போது வியாபித்திருக்கின்றன. மூளைக்கு நிறைய வேலை இங்கு உண்டு.

ராணுவப் பணி என்பது ஒரு வேலை இல்லை! not a job. but it is a way of life. ராணுவம் என்பது பிரத்யேகமான வாழ்க்கை. நமது தேசத்தின் பாதுகாப்பு, கௌரவம் எப்போதும் எதிலும் முதன்மையாக இருக்கும்.

ராணுவத்தில் சில ஆண்டுகள் பணிபுரிந்து விட்டு மற்ற அளவில் வேலைக்கு வரும் ராணுவ வீரர்கள், அதிகாரிகள் – இவர்களிடம் ஏராளமான திறமைகள் இருக்கிறது. நேர்மை, திறமை, தைரியம், கட்டுப்பாடு, கண்ணியம். இந்த விசேஷ குணங்களை விரும்பும் நிறுவனங்கள் முன்னாள் ராணுவத்தினருக்கு வாய்ப்புக்கள் கொடுப்பதால் நல்ல பயன் அடைகிறார்கள்.

தனக்கு ரோல் மாடலாக, ஆதர்ஷ புருஷராக மேஜர் ஜெனரல் ஜெய்சங்கர் கருதுவது ஜெனரல் கே.வி. கிருஷ்ணாராவ் அவர்களை. முன்னாள் ராணுவ தளபதி மற்றும் தற்போது ஜம்மு காஷ்மீர் ஆளுநர்.

விட்டது.

இவரது இரு சகோதரிகளும் சென்னையில் இருக்கிறார்கள். தாம்பரத்தில் நந்தினி, அசோக் நகரில் நளினி. ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் விடுமுறை நாட்களில் அவர்களைக் காணச் செல்கிறார். இங்கு ஆங்கிலம், இந்தி பேப்பர்கள் பத்திரிகைகள் மட்டும்தான் கிடைக்கின்றன. வெளியே போகும்போது தான் தமிழ் படிக்க முடிகிறது.

தான் யாரையும் ரோல் மாடலாக ஆதர்ச புருஷராகக் கருதுவதில்லை. யாரையும் பின்பற்றுவதில்லை. நான் நானாக இருந்து

கொண்டே வெற்றி காண வேண்டும், சாதனைகள் புரிய வேண்டும் என்கிறார். திரை உலகில் பிடித்தவர்கள் கமல், ரேவதி.

குமாரி பபிதா கனோஜி:

உத்திரப்பிரதேசத்தில் உள்ள மீரட் நகரைச் சேர்ந்தவர். எம்.எஸ்ஸி ஆர்கானிக் கெமிஸ்ட்ரி முடித்து பிஎச்டி செய்து வருகிறார். ஆராய்ச்சித் தலைப்பு "CHEALEATES" கம்ப்யூட்டரில் டிப்ளமா பெற்றவர். ப்ளஸ் 2 வகுப்பிற்கு பப்ளிக் ஸ்கூலில் ஆர்கானிக் கெமிஸ்ட்ரி பாடம் நடத்திக் கொண்டிருந்தார்.

வட இந்தியாவில் ''எம்ப்ளாய்மெண்ட் நியூஸ்'' என்ற பத்திரிகை ரொம்ப பாபுலர். (பலரும் இதைச் சொன்னார்கள்) அதில் விளம்பரத்தைப் பார்த்து மனு போட்டு இங்கு சேர்ந்தவர். தந்தை கர்னல் எஸ்.எல். கனோஜி, ஓய்வு பெற்ற ராணுவ அதிகாரி. 'ஆர்மி எடுகேஷனல்' பிரிவை தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார்.

பி.டி., நீச்சல் அடிப்பது விளையாட்டு பிடித்தவை. மேப்-ரீடிங், (Map.reading) ரேடியோ டெலிபோன் புதிய பாடங்களாக இருப்பதால் பிடிக்கின்றன. இங்கு கார்ப்போரல் ராங்க்.

குமாரி நொரீன் ஷானெட் ஜான் :

கேரளாவில், கன்னிக்கோட்டையைச் சேர்ந்தவர். பிராவிடென்ஸ் பெண்கள் கல்லூரியில் பி.எஸ்ஸி., (கணிதம்) பட்டப் படிப்பு. கல்லூரி என்ஸிஸியில் இருந்தபோது டில்லியில் நடக்கும் குடியரசுத் தின விழா அணிவகுப்பில் பங்கு ஏற்றிருக்கிறார். இந்திய - கனடா இளைஞர் பரிமாற்றம் (Youth exchange) திட்டத்தின்கீழ் ஆறு மாதம் கனடா சென்றிருக்கிறார். நொரீன் என்றால் 'பிரகாசம்' என்று அர்த்தம்.

ஆரம்பத்திலிருந்தே யூனிபார்ம் அணியும் பணியில் (Uniform Career-ல்) மிகுந்த விருப்பம். ராணுவத்தில் பெண்களும் அதிகாரிகளாக வரலாம் என்ற நிலைமை ஏற்பட்டவுடன் இதற்கு விண்ணப்பித்தார். லேடி காடெட்டாக இவரது ராங்க் கம்பெனி சார்ஜெண்ட் மேஜர்.

இந்தப் பயிற்சியை மிகவும் ரசித்து மேற்கொள்கிறார். நல்ல உயரம்.

மெஜாரிட்டியான லேடி காடெட்ஸ் நீண்ட கூந்தல் இருந்தால், அதை பராமரிப்பது கஷ்டமாக இருக்கிறது என்று முடியை ஆடவர் போல "பாய்கட்" அடித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் நொரீன் தனது நீண்ட கூந்தலை தியாகம் செய்யவில்லை. மற்றவர்களைக் காட்டிலும் முன்னதாக காலை 3:30 மணிக்கு எழுந்து கொண்டு, மற்ற வேலைகளோடு கூந்தலுக்கும் நேரம் ஒதுக்குகிறார். கூந்தலைப் பின்னி '8' போல கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

குமாரி நளினி ஜெயின் :

பம்பாய் கே.ஸி. கல்லூரியில் கெமிஸ்ட்ரியில் பி.எஸ்ஸி., ஹானர்ஸ் படித்திருக்கிறார். கல்லூரியில் என்.ஸி.ஸி. எடின்பரோ கோமகன் விருது பெற்றவர். மலை ஏறுவது ரொம்ப விருப்பம். டார்ஜிலிங் மலையில் இருபத்தியோரு நாட்கள் மலையேறும் பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்.

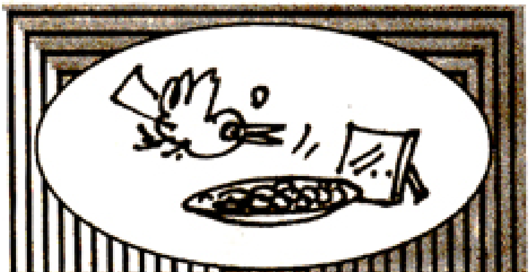
இங்கு OTA-ல் பல்வேறு பயிற்சிகள், வகுப்புகள், செய்முறைகள் மிகவும் விஞ்ஞான ரீதியில் அமைக்கப்பட்டிருப்பதால், 24 வார பயிற்சி மிகவும் எஞ்ஜாயபின் ஆக இருக்கிறது என்கிறார்.

ராணுவத்தில் ஆர்ட்னன்ஸ் பிரிவைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார். கவச வண்டி (டாங்க்), பீரங்கியிலிருந்து சாதாரண குண்டூசி வரை சுமார் பத்து லட்சம் அயிட்டங்கள் ராணுவத்தில் உள்ளதாம். Materials Management-ல் (போஸ்ட்-கிராஜுவேட்) டிப்ளமா கோர்ஸ் படிக்கிறார்.

தந்தை கே.டி. ஜெயின் இந்திய கப்பற்படை அதிகாரி.

குமாரி ஸோனியா வாலியா :

பஞ்சாபில் லூதியானாவைச் சேர்ந்தவர். இப்போது ஸஹரான்டிரில் பெற்றோர்கள்



மழைக்காலம் முடிந்து விட்டதால் பருப்பு வகைகளை ஒவ்வொன்றாகக் காயவைத்து எடுத்து வைக்கலாம் என்று மாடியில் வெயிலில் வைத்தேன். அப்போது ஊரிலிருந்து வந்திருந்த மாமியார் பொருள் வைத்துள்ள தட்டின் நடுவில் ஒரு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை வைத்து விட்டார். காகம் அருகே வரும்போது அதில் தன் முகம் பார்த்து பயந்து திரும்பி விடும் என்று கூறினார். அதன்படி அன்று ஒரு காக்காய் கூட பருப்பில் வாய் வைக்கவில்லை.

— த. சாந்தி

இருக்கிறார்கள். பி.எஸ்ஸி., (கணிதம், ரசாயனம், பௌதிகம்)யில் முதல் வகுப்பில் தேறியவர்.

பொதுவாக எப்போதுமே கட்டுப்பாடு மிக்கவர். எதிலும் பங்க்கவல். இந்தப் பயிற்சி இவருக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது.

பெண் அதிகாரிகளுக்கு தற்காலிகமாக ஐந்து வருடங்கள் 'பணி என்று முதலில் கொடுக்கிறார்கள். அதற்குப் பிறகு தகுதியானவர்களுக்கு மீண்டும் ஐந்து வருடம் எக்ஸ்டென்ஷன் கொடுக்கிறார்கள். கண்டிப்பாக பத்து வருடம் ராணுவத்தில் பணிபுரிய ஆசை.' ஸெல்கீப் லோடிங் ரைபிளில் சுடுவது பிடிக்கும்.

ராணுவ அதிகாரியையே மணந்து கொள்ள விருப்பம்.

OTA-வின் பல பகுதிகளைச் சுற்றிப் பார்த்து, சில cadeteகளை சந்தித்துவிட்டு, மேஜர் ஜெனரலுடன் பேட்டியை முடித்துக் கொண்டு, OTA வளாகத்தில் தெற்குப் பகுதியில் இருக்கும் பெரிய்ய்ய பங்களாவை அடைந்தபோது, புல் தரையில் நம்மை மகிழ்ச்சியோடு வரவேற்றார் திருமதி நிர்மலா ஜெய்சங்கர்.

நிர்மலா கோயம்புத்தூர் மாவட்டத்தைச் (தற்போது கர்நாடகா) சேர்ந்த கொள்ளேகாலில் பிறந்தீவர். பெங்களூரில் மவுண்ட் கார்மல் கல்லூரியில் பி.எஸ்ஸி. படித்தவர். திருமணத்திற்குப் பிறகு பி.எட்., ஆங்கில இலக்கியத்தில் எம்.ஏ. படித்துப் பட்டம் பெற்றிருக்கிறார்.

"நவம்பர் 1970-ல் எங்களுக்குத் திருமணம் நடந்தது. அப்போது ஜெய்சங்கருக்குக் காஷ்மீரில் போஸ்டிங். திருமணத்திற்கு அவருக்கு ஏழு நாட்கள்தான் லீவு கிடைத்தது. 'தேன் நிலவு'க்கு இப்போது டயமில்லை, பிறகு பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று சொல்லி விட்டார். அப்போது இவர் மேஜர் ராங்கில் இருந்தார்."

திருமணத்திற்குப் பிறகு நான் தனிக்குடித்தனம் போனது முதலில் 'டென்ட்'டில்தான். (சிரிப்பு) பிலீவ் மீ, அப்போது பதான்கோட்டில் அவருக்கு போஸ்டிங். குவாட்டர்ஸ் கிடைக்கவில்லை. எனவே எங்கள் வாழ்க்கையை டென்ட்டில் தொடங்கினோம். நாலு பக்கம் சுவர் இருக்கும். கூரைக்குக் கூடாரம். நல்ல குளிர் வேறு.

எங்களது 27 வருட தாம்பத்யத்தில் குறைந்தபட்சம் 50 சதவீதம் - பாதி நேரம், நான் கணவரைப் பிரிந்து தனியாக வாழ்ந்திருக்கிறேன். இது எல்லா ராணுவத்தினர், விமானப் படையினர், கப்பற்படையினர் மனைவியருக்கும் பொருந்தும். இந்தத் தனிமை தவிர்க்க முடியாதது.

பல இடங்களில் இவர் கமாண்டராக இருந்ததால் அங்குள்ள 'ஆவா' அமைப்பிற்கு (Army Wives Welfare Association - AWWA.) தலைமை பொறுப்பு ஏற்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. பயனுள்ள சமூகச் சேவை ஆவா செய்து வருகிறது.

எல்லைப் பகுதிகளில் இருந்தாலும் வரலட்சுமி விரதம், காரடையான் நோன்பு இவற்றைத் தொடர்ந்து அனுஷ்டித்து வருவேன்..

ராணுவ அதிகாரியின் மனைவியாக இருப்பது பரந்த நோக்கு, மத சகிப்புத் தன்மை, தேசப்பற்று ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவதோடு, இந்தியா முழுவதும் பார்க்கும் வாய்ப்பையும் கொடுக்கிறது. ராணுவ அதிகாரியின் மனைவியாக இருப்பதை நான் மிகவும் அனுபவிக்கிறேன். இட் இஸ் கிரேட்" என்கிறார் நிர்மலா.

நன்றி : **கர்னல் எஸ். நடராஜன் மற்றும் திரு. வெற்றிச்செல்வன்**

பேட்டி : **எஸ். ரஜத்**

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள் : **உத்ரா**

நாம் வீட்டில் துணிகளை துவைத்து காயப்போடும் போது கயிற்றுக் கொடியில் இடம் இல்லாத நிலையில் காம்பவுண்டு சுவர், மொட்டை மாடியில் கைப்பிடிச் சுவற்றில் மீதமிருக்கும் துணிகளை காயப் போடுவோம். அப்போது மழை பெய்து தண்ணீர் வடியும் இடங்களில் கறுப்பாக கவர் இருக்கும். அந்த இடங்களில் துணிகளைக் காயப் போட்டால் சுவற்றிலிருந்து பூஞ்சகாளான் துணிகளில் தொற்றி அதன் மூலம் நம் உடலில் தொற்றிக் கொள்ளும். எனவே அது போன்ற இடங்களில் துணிகளை காயப்போடுவதை தவிர்த்தல் நல்லது.

- த.சாந்தி





ஒரு தோட்டப் பிரியையின் சோகம்

சமீபத்தில் சகோதரி மீனா பாலகிருஷ்ணன் தன்னுடைய நடுத்தர வயதில் தான் குயிலை நேரில் காணும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது என்று எழுதி இருந்தார். என் வியப்பிற்கு அளவே இல்லை ஏன்னெனில் நான் குயில் கூவித் துயில் எழுந்து பல பறவைகளுடன் வாழ்ந்து வருகிறேன்.

பாளையங்கோட்டையில் என் தாத்தா பெருநிலக்கிழார் அவருடன் வயல், குளம், வாய்க்கால் என்று அடிக்கடி சென்று குயில், புறா, கிளி, மைனா, வைரி, செம்போத்து, கருடன், கழுகு, கொக்கு, நாரை, வாத்து, மீன்கொத்தி, மரங்கொத்தி, ஆந்தை, இன்னும் பல பறவைகளைக் கண்டும் பல பறவைக் கதைகளைக் கேட்டும் இருக்கிறேன். அப்போது எனக்கு 10 வயது.

திருமணமாகி தூத்துக்குடி சென்றபின் ஒன்றல்ல பல கருடன் வட்டமடிக்கும். அநேகமாக தினமும் கருட தரிசனம் கிடைக்கும்.

பின் திருவண்ணாமலைக்கு மாற்றல் ஆனது. 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை இரண்டு வயது மகன் கோகுலுடன் ரமணாச்சிரமம் செல்வோம். மயில்கள் கூட்டம் எங்களைக் களிப்புறச் செய்யும், பொரி, பாப்கார்ன், நெல் ஆகியவற்றை அவைகளுக்குப் போட்டு பல மணி நேரங்கள் மயில்களுடன் களித்து விட்டு வருவோம்.

கடந்த ஆறு வருடங்களாக பாளையங்கோட்டையில் வாசம். காலை ஐந்து மணிக்குக் குயில் கொய்யாமரத்தில் இருந்து கொண்டு எங்களை எழுப்பும். மாலை வரை பல முறை குயில் பாடலைக் கேட்கலாம். கிழக்கே பார்த்த வீடு. எனவே சூரிய உதயத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே எதிரில் உள்ள பெரிய மைதானத்தில் மழைக்காலத்தில கொக்குக் கூட்டத்தை ரசிக்கலாம்.

முத்துக் கோர்த்த கம்பி போல மழைத் துளிகளுடன் கூடிய மின் கம்பிகளில் காக்கைக் கூட்டத்தை காக்கா பள்ளிக் கூடம் என்று சிறு வயதில் வேடிக்கை பார்த்ததுண்டு. எங்கள் வீட்டு அகத்தி மரத்தில் கிளிகள் பள்ளிக்கூடம் நடத்தும். அகத்திப் பூவைக் கிள்ளி விளையாடிச் செல்லும். வேப்பமரக் கிளைகளில் மைனாக்கள் கொஞ்சுவதைக் காணலாம். செவன் சிஸ்டர்ஸ் எனப்படும் 7 குருவிகள் கோதுமை நிறத்தில் குண்டு குண்டாக கீச்கீச்சென்று பெரும் ஒலி எழுப்பித் தோட்டத்தை இரண்டு படுத்தும். அதுவும் கூட்டமாகத்தான் வரும். தொட்டி நிறைய தண்ணீர் இருப்பதால் மீன்கொத்திப் பறவை கோடைக்காலத்தில் அதில் 'டைவ்' அடித்து விளையாடும்.

அதைச் சமையல் அறையில் ஒளிந்து இருந்து பார்ப்பதில் என் மகள் சுகன்யாவுக்கு அலாதிப் பிரியம். என் குழந்தைகளின் விடுமுறையே இப்பறவைகளுடன் தான் கழியும். அவரைக் கொடிப்

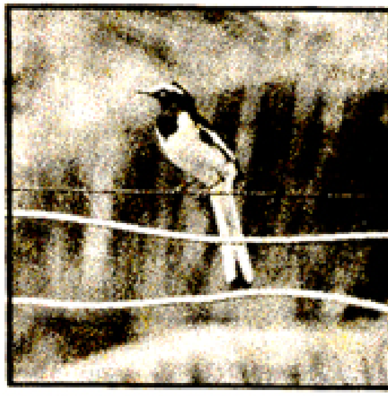
மீண்டும் குருவிகள் வருமா?



பந்தலில் மணிப்புறா கோலிக் குண்டு அளவு முட்டையிட்டு அடை காக்கா அதை பருந்து நாயிடம் இருந்து காப்பாற்ற என் குழந்தைகள் சுற்றிச் சுற்றி வருவார்கள். தையல் குருவி இலையின் விளிம்புகளை ஒன்றாக நார் வைத்துப் பின்னி கூடு கட்டி பல்லி முட்டை அளவு 2 முட்டையிட்டு அடைகாத்து குஞ்சுகளாய் வெளியேறும். பாரிஜாதப் பூவில் தேன் சிட்டு பறந்து கொண்டே தேன் உறிஞ்சும் அழகை இன்று முழுவதும் காணலாம்.

இப்படி பறவைகளின் சரணாலயமாக இருந்த அன்பு நகரில் கடந்த ஐந்து மாதமாக கடுமையான தண்ணீர்ப் பஞ்சம். குடிக்கவே நல்ல தண்ணீர் கிடைப்பது அரிதாகி விட்டது. வற்றாத ஜீவநதி தாமிரபரணியில் தண்ணீர் இல்லை. குழாயில் நாலு நாள் தண்ணீர் வந்தால் ஏழு நாட்கள் காற்றுதான்.

கொய்யாமரத்தில் பழங்கள் இல்லாததால் பறவைகளின் வரவு குறைந்து விட்டது. மழை இல்லை எனவே கொக்குகள் இல்லை. அவரைப் பந்தல் இல்லை மணிப்புறாவும் இல்லை. தொட்டியில் பெரும்பாலும் தண்ணீர் இல்லை. மீன் கொத்தியும் இல்லை. அகத்தி மரம் இல்லை. எனவே இனிப் பள்ளிக்கூடம் இல்லை. தையல் குருவியும் இல்லை. ஆறுதலுக்கு இந்த வருடம் ஆஸ்திரேலியன் பறவை மட்டும் வெராண்டாக் கூரையில் கூடு கட்டுகிறது. குயில்கள் அவ்வப்போது வந்து சோக கீதம் பாடுகிறது.



கழிவுநீரை ஒவ்வொரு செடிகளுக்கும் முறை வைத்து ஊற்றுகிறோம். எந்தச் செடிக்கு தண்ணீர் விடுவது, எதை விடுவது. சோர்ந்து போனவைகள் முதலிடம் பெறுகின்றன. மிகவும் கவலையாகவும் திகைப்பாகவும் இருக்கிறது. காலம் மாறுமா?

பறவைகளின் ஒலியை மட்டுமே கேட்டுக் கொண்டு அமைதியாக வாழ்ந்த எங்கள் அன்பு நகரில் இப்போது போர் பைப்புகள் போடும் கடமுடா சத்தம் சதா ஒலிக்கிறது. தண்ணீர் லாரிகளின் துரித ஓட்டமும் காலிக் குடங்களின் சத்தங்களும் காதை அடைக்கிறது. எப்போது மழை பெய்யும்? காலை குயில்கள் கூவும் முன் இன்று குழாயில் தண்ணீர் வருமா? என்று கனத்த இதயங்களுடன் எழுகின்றோம்.

மழை இல்லாததால் கலவரங்களா? கலவரங்களால மழை இல்லையா? மழைக்காக வேண்டுவதா? வெளியே பேருந்தில் சென்றவர்கள் ஒழுங்காக நேரத்திற்கு வரவேண்டுமே என்று கவலைப்படுவதா? எங்களுக்காக இல்லையெனினும் இந்த இனிய பறவைகளுக்காக, அபூர்வ மூலிகைக்களுக்காக, வெகு சிரமப்பட்டு அக்கம் பக்கம் இருந்து தண்ணீர் தூக்கி வரும் என் குழந்தைகளுக்காக மழை பெய்யாதா? இதைப் படிக்கும் வெளி மாநில சகோதரிகளே எங்களுக்காகப் பிரார்த்தியுங்கள். மழை வேண்டும் அமைதி வேண்டும். பறவைகளின் இனிய பாடல் வேண்டும்.

– சிவகாமி. மீனாட்சி சுந்தரம், திருநெல்வேலி – 7.

இயற்கையின் மடியில்...



சமீபத்தில் வெளியான தோட்டப் பிரியர்களுக்குப் படித்தேன். இது வாழ்க்கையின் பாதையில் எப்படி சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள் நம் கண்ணில் படாமல் நழுவி விடுகின்றன என்பதைக் காட்டுகிறது. என் அனுபவத்தை இங்கு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

நகரத்தின் பிஸி இரைச்சல்களில் பிறந்து வளர்ந்த நான் இயற்கையை ரசிக்கக் கற்றுக் கொண்டபோது என் வயது 37. மூன்று குழந்தைகளின் தாய். என் கணவருக்கு அடிக்கடி ஊர் மாற்றலாகும் வேலை. இப்படியாக எங்கேயெல்லாமோ வாழ்ந்து பின் வந்தது பெங்களூரின் அருகில் கனகபுரா

ரோடில் ஸ்டேட் பிராஸ்டுக்கு அருகில் ஒரு எஸ்டேட்டில். அமரர் கல்கியின் கதைகளில் வரும் மலைச்சாரல் பங்களா போன்ற இடம். முதல் ஒரு வாரம் ஊட்டி கொடைக்கானல் வந்தது போல இயற்கை இனித்தது. பின்பு என் கணவர் வேலைக்கும், பிள்ளைகள் பள்ளிக்கும் போன பின்புதான் என் தனிமை புரிந்தது.

என்ன செய்வது! காலையிலிருந்து மாலை வரை இந்த அத்துவான காட்டில் பொழுதை எப்படிக் கழிப்பது? "ராமன் இருக்கும் இடமே அயோத்தி" என கணவன் பின்னாலேயே இங்கு வசிக்க வந்து விட்டது தவறோ! இரண்டு வயது மகனுடன் தோட்டத்தை சுற்றிச் சுற்றி வந்தேன்.

தோட்டத்தின் நடுவில் குட்டையாக, புதரான 6 அடி சுமாருக்கு அவர் சொன்ன அதே மரம். மேலே குயில். அதன் கூவல்தான் என்னைப் பிடித்து நிறுத்தியது. என்னைப் பாரேன் என்றது. புதராகக் கிடந்த மரத்தை சரியாக வெட்டி ஷேப் கொடுத்தேன். அந்த மர நிழலில் சிமெண்டு தளம் போடவைத்து உட்காரும் மேடையாக்கினேன். அதுவே என் சிம்மாசனமாயிற்று. வீட்டு வேலைகளை முடித்தபின் நாள் முழுவதும் என் மகனும் நானும் அம்மர நிழலில் இயற்கையின் மடியில் வந்தமர்வோம். அந்த மரத்தைத் தமிழில் "நெய்மரம்" ஆங்கிலத்தில் "சைனா செர்ரி" என்றும் சிங்கப்பூர் செர்ரி மரம் என்றும் அழைக்கின்றனர். பச்சையான சுண்டைக்காய் அளவான காய்கள். பழுத்தால் கருப்பான பழங்கள். உள்ளே நெய் போன்ற மணலான தன்மை. இதை நாடிவரும் பறவைக் கூட்டம் எண்ணில் அடங்கா. சலீம் அலியின் பறவைகள் பற்றிய ஒரு புத்தகம் வாங்கி பிரித்து வைத்துக் கொண்டேன். நேரம் போவதே தெரியாமல் நானும் என் மகனும் பறவை உலகத்தில் எங்களை மறந்தோம். இவ்வளவு வகைகள் நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்றனவா? என வியப்புறும் வகையில் மெல்ல மெல்ல பறவைகள் எங்கள் தோழர்களாயினர். பறவைகள் குளித்து மகிழ ஒரு நீர்த் தொட்டியும், உணவுக்காக தானிய தட்டும் கூட அமைத்துக் கொடுத்தேன். நாள் பூரா பறவைகளும் இரவில் பழம் தின்னி வௌவால்களும் இந்த மரத்தை வட்டமிடும்.

அங்கு இருந்த நாட்களில் காலையில் என்னை எழுப்பும் அலாரம் எது தெரியுமா? கோட்டானின் அலறல்! சரியாகக் காலை 6 மணி மாலை 6 மணிக்கு அலறும். வந்த புதிதில் இதன் அலறலைக் கேட்டு சர்வநாடியும் உதறலெடுத்ததென்னவோ உண்மை. பிறகு பழகி விட்டது. சொல்லப் போனால் அது அலறவில்லையெனில் "என்னடா ஆயிற்று நம் கோட்டானுக்கு" என கேட்க வைத்தது. காலைப் பொழுதில் குயிலின் கூவலும் மயிலின் அகவலும் சுப்ரபாதம் பாடின.

தோட்டத்தில் பாதம் கீழே பாவாமல் ஓடும் பையனுக்குக் கீழே பார்த்து நடக்க கற்றுக் கொடுத்தேன். ஏன் தெரியுமா? பனிக்காலத்தில் புல்வெளியில் மாத் (moth) வண்ணத்துப் பூச்சிகள் படுத்து உறங்கிக் கொண்டிருக்கும். சில பூச்சிகளின் சிறகு நீளம் 4 இன்ச் கூட பார்த்திருக்கிறேன்.

ஒருநாள் என் தகப்பனார் என்னைப் பார்க்க வந்த சமயம், என் மகன் ஓடிவந்து, "அம்மா வாயேன் முனியா வந்திருக்கு" என அழைத்தான். அதைக் கேட்ட என் தகப்பனார், "என்னம்மா முனியன் என்ன, தோட்டக்காரனா?" என்றார். நானோ "இல்லை அப்பா. அது ஒரு பறவை. "ஸ்பாட்டட் முனியா" எனக் கூற அவர் ஆச்சரியப்பட்டு போய், "இதையெல்லாம் எங்கு படித்தாய் பெண்ணே!" என்றார். "எல்லாம் இயற்கையின் மடியில்தான் அப்பா" என்றேன் நான்.

காலம் ஓடியது. நாங்கள் அந்த இடத்தை விட்டுக் கிளம்ப வேண்டிய நாளும் வந்தது. இதில் வருந்தத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால், நான் இருந்த மூன்று வருடங்களில் காடு மெல்ல அழிகிறது என்பதற்கு ஏற்ப பறவைகளின் விதம், வண்ணத்துப் பூச்சிகளின் கூட்டம், இரவு நேர நரியின் நடமாட்டம், விடிகாலை கோட்டான், மயில் சத்தங்கள் எல்லாம் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் குறையக் கண்டேன்.

கடைசியில் ஒன்று சொல்ல மறந்து விட்டேனே! வாசகர் பார்த்தது ஆண்குயில். அதுதான் காகம் போல கருப்பாக இருக்கும். இனிமையாகக் கூவும். மாகிளைகளில் மறைந்து இருந்து ஊசலாடும். வசந்தம் வந்து விட்டாலே எங்கிருந்தோ ஓடி வந்துவிடும். என் சிறு குழந்தையின் மனதை இதன் கூவல் அவ்வளவு கவர்ந்திருக்கப் பின்னர் நாங்கள் காட்டை விட்டு நகரத்தில் வாழ வந்தபோது அவன் என்னிடம், "அம்மா இங்கெல்லாம் சீசனே வராதா அம்மா! குயிலையே காணுமே" எனக் கேட்டிருக்கிறான். பெண் குயிலுக்குக் குரல் போதாது. உடம்பில் சாம்பலும் கருப்பும் வெள்ளையுமான புள்ளிகள் இருக்கும்.

நான் இப்போது இருப்பது குஜராத்தில். இன்னமும் பறவைகளைப் பார்த்து மகிழ்ந்த வண்ணம்தான் இருக்கிறேன். எல்லார் கண்ணுக்கும் காக்கையும், குருவியும், அணிலும் மட்டும்தான் தெரியும். என் கண்ணுக்கோ மைனாவிலேயே மூன்றுவித மைனா தெரிகிறது. 'இதோ பாருடா ஹூப்பி, க்ரோபி சென்ட், ராபின் என' எங்கள் பேச்சைக் கேட்டு பல பேர் 'சரியான பிரகிருதிகள்!' என நினைத்துக் கொண்டு போவதும் புரியத்தான் செய்கிறது. ஆனால் அவர்களுக்கு என்ன தெரியும், இவை எங்கள் உறவுக்காரர்கள் என்று!

- அருணா ரகுராமன்



குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்றதற்காகவோ (அ) வேறு ஏதாவது தவறுகள் செய்ததற்காகவோ, பெற்றோர், தம் குழந்தைகளைக் கடிந்து கொள்வதுண்டு. இம்மாதிரி கடிந்து கொள்ளும்போது, அக் குழந்தைகள் வீட்டை விட்டு ஓடிப் போவது தற்போது மிக சகஜமாகி விட்டது. இப்படி, வீட்டை விட்டு வெளியேறும் சில குழந்தைகள் பசியால் வாடி, வேறு வழியில்லாமல், வீட்டுக்குத் திரும்புவதுண்டு. பலர், வீம்புக்காக, பல வாரங்கள்/மாதங்கள் திரும்பாமல் இருக்கலாம். தம்மைக் கடிந்து கொண்ட பெற்றோர், தம்மைக் காணாமல் மனம் வருந்தட்டும் என்ற வீம்புடனே பல மாதங்கள் திரும்பாமல் இருப்பார்கள். பெற்றோரின் பொருளாதார நிலை அனுமதித்தால், தினசரித் தாள்களில் போட்டோவுடன் "காணவில்லை" என்று விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

வீட்டை விட்டு ஓடிப் போகும் விடலைப்பருவத்தினர்

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு குடும்பத்தில், ஒரு பையன் பத்தாவது வகுப்பில் இரண்டாவது முறை ஃபெயில் ஆகிவிட்டதால், பயந்து (பெற்றோர் அவனைக் கடிந்து கொள்ளவேயில்லை) வீட்டுக்குத் திரும்பவேயில்லை. சுமார் பத்து ஆண்டுகள் கழித்து சொந்த ஊருக்குத் திரும்பினாலும், வீட்டுக்கு வரவில்லை. அவன் அடிக்கடி ஒரு குறிப்பிட்ட கடைக்கு வருவதைத் தற்செயலாகக் கவனித்த குடும்ப நண்பர் ஒருவர், பெற்றோருக்கு விஷயம் கூறி அவனை வீட்டுக்கு அழைத்து வந்தனர். பத்தாண்டு காலமாக, அவன் பம்பாயில், இதே போல் வீட்டை விட்டு ஓடி வந்து விட்ட சிறுவர்களுடன், குடிசைப் பகுதியில் வாழ்ந்ததாகவும், பல வேலைகள் செய்ததாகவும், ஆட்டோக்களை சுத்தம் செய்யும் வேலை கிடைத்தபோது, ஆட்டோ ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டதாகவும் கூறினான். அதனால் அவன் பெற்றோர் அவனுக்கு ஆட்டோ வாங்கிக் கொடுத்து தற்சமயம் அவன் ஆட்டோ ஓட்டுகிறான். இப்போது எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை. தான் இரண்டாவது முறையும் ஃபெயில் ஆகிவிட்டதால், பெற்றோரிடம் எப்படி முகத்தைக் காட்டுவது, பெற்றோர் தம்மைத் திட்டுவாரோ என்ற அச்சத்தினாலேயே (பெற்றோர் அவனை ஏதும் சொல்லாமல் இருந்தும் கூட) வீட்டை விட்டு பம்பாய்க்கு ஓடி விட்டான். இது கற்பனை அல்ல. உண்மையில் நடந்த சம்பவம்.



விடலைப் பருவத்தினருக்குப் (Adolescents) பிரச்னை ஏற்படும்போது, வீட்டை விட்டு ஓடுவதுதான் பிரச்னைக்குத் தீர்வு என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டு விடுவதால், வீட்டை விட்டு ஓடி விடுகிறார்கள். வீட்டை விட்டு ஓடி விடும் இந்த ரெண்டுங்கெட்டான் வயதினர்,

சில சமயங்களில் கடத்தல்காரர்கள் போன்ற தீய சக்திகளிடம் சிக்கிக் கொண்டு விடுவதுமுண்டு. மேலும், வீட்டை விட்டு ஓடி வந்து விட்டார்கள் என்று தெரிந்து, இவர்களைக் கடத்திக் கொண்டு போய், ஒளித்து வைத்து, பெற்றோருக்குப் போன் செய்து, ஒரு குறிப்பிட்ட தொகை கொடுத்தால்தான் பையனை உயிரோடு பார்க்க முடியும் என்று மிரட்டிப் பணம் பறிக்கவும் செய்யலாம். தற்போது, உடலுறுப்புக்களைத் திருடி விற்பனை செய்வதும் ஒரு தொழிலாகி விட்டது. இப்பருவத்தினர், இதற்காகக் கூடப் பயன்படுத்தப்படலாம்.



அமெரிக்காவில், ஒரு ஆண்டில் 1.5 மிலியன் குழந்தைகள் வீட்டை விட்டு ஓடி விடுவதாகவும், எந்த நேரத்திலும் (At any point of time) வீட்டை விட்டு ஓடி வந்து விடுபவர்களின் எண்ணிக்கை இரண்டு லட்சங்கள் என்றும், இதில் 16 வயதினரே அதிகம் என்பதும் ஒரு சர்வே மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. இந்தியாவில் இப்போதுதான் இம்மாதிரியான குழந்தைகளின் மீது கவனம் திரும்பியுள்ளது.

வீட்டை விட்டு வெளியேறும் குழந்தைகளில் 50 சதவீதத்தினர், இரவு நேரம் கழிவதற்குள்ளேயே திரும்பி விடுகிறார்கள் என்றும் மற்றவர் 2 (அ) 3 நாட்களில் வீட்டுக்குத் திரும்பி விடுகிறார்கள் என்றும் அமெரிக்க ஆய்வை நடத்திய இண்டியானா பல்கலைக் கழக மருத்துவத் துறையைச் சேர்ந்த மனோதத்துவ நிபுணர் டாக்டர் மார்க் டேவிட் ஜோன்ஸ் கூறுகிறார்.

பெற்றோரோடு ஏற்படும் மனஸ்தாபத்தின் போது நிறைய குழந்தைகள், பெற்றோரை பயமுறுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில், தாம் ஓடிப் போய் விடுவோம் என்று கூறினாலும் நடைமுறையில் இதைச் செயல்படுத்தப் பல குழந்தைகள் முனைவதில்லை. தங்களின் ஒரு சிறிய தேவைக்கும் தாங்கள் தங்கள் பெற்றோரைச் சார்ந்திருக்கிறோம் என்று ஆரம்பப் பள்ளியில் படிக்கும் பருவத்தினருக்கு, ஏன், எல்.கே.ஜி., யு.கே.ஜி. பருவத்தினருக்கும் நன்றாகத் தெரியும் என்றாலும், இப் பருவத்தினர் வீட்டை விட்டுப் போய் விடுவேன் என்று கூறுவதை பெற்றோர் அலட்சியம் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது என்று மனநல மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

வீட்டை விட்டு நான் ஓடிவிடுவேன் என்று ஒரு குழந்தை பயமுறுத்தும் நேரத்தில், அக் குழந்தைக்கும் சரி, பெற்றோருக்கும் சரி, அதுபற்றிய சரியான சிந்தனை இருப்பதில்லை. குழந்தை கூறுவதை பெற்றோர் பொருட்படுத்தாமல் இருக்கலாம் (அ) மிரட்டிய குழந்தையும் அந்த நொடிக்குப் பிறகு அந்த எண்ணத்தைக் கைவிட்டு விடலாம் (அ) மறந்து போய் விடலாம்.

சரி, ஒரு குழந்தை தன் பெற்றோரிடம் தான் வீட்டை விட்டு ஓடி விடுவேன் என்று பயமுறுத்தும் போது, இந்தச் சூழ்நிலையை, எவ்வாறு கையாள்வது, எப்படி அணுகுவது என்பது பற்றிய சில விஷயங்களை மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். அவை இதோ - எல்லாக் குழந்தைகளுமே, எப்போதாவது, தாம் வீட்டை விட்டு ஓடிப் போய் விடுவதாகப் பெற்றோரை பயமுறுத்துவது வழக்கம். பெற்றோரிடம் தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள கோபத்தை வெளிப்படையாகத் தெரிவிக்கவும் இம்மாதிரி பயமுறுத்தலாம். (அ) தங்கள் பெற்றோர் தம்மை எத்தனை அளவுக்கு நேசிக்கிறார்கள் என்பதைப் பரீட்சை செய்து பார்க்கவும் பயமுறுத்தலாம். குழந்தை பயமுறுத்துவது எந்தக் காரணத்துக்காக இருந்தாலும் சரி, குழந்தை ஏதோ காரணத்துக்காக, சஞ்சலம் அடைந்திருக்கிறது என்பது பெற்றோராகிய தமக்குப் புரிகிறது என்பதைக் குழந்தைக்குப் புரியவைக்க வேண்டும்.



ஒரு குழந்தை ஓடிப் போய் விடுவேன் என்று பயமுறுத்துவது, தன் மேல் சரியான கவனம்

செலுத்தப்படவில்லை என்பதையோ (அ) குழந்தைக்கு ஏதோ ஒருவிதத்தில் உதவி தேவைப்படுகிறது என்பதையோ சுட்டிக்காட்டுகிறது என்று குழந்தை மனோதத்துவ நிபுணர் டாக்டர் ஜான் காலிக்கியா என்பவர் கூறுகிறார். தன் மேல் சரியான கவனம் செலுத்தப்படவில்லை என்பதையோ (அ) தமக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது என்பதையோ நேரிடையாகக் கூற முடியாததால், இம்மாதிரி பயமுறுத்துகிறது என்கிறார் இவர். பெற்றோருக்கும் குழந்தைக்கும் இடையே சரியான கம்யூனிகேஷன் இல்லை என்பதை, குழந்தையின் பயமுறுத்தல் சுட்டிக்காட்டுகிறது. இந்நிலையில், பெற்றோர், தம் குழந்தைகள் தங்களது பிரச்னைகளை (அ) புகார்களைத் தயங்காமல் தம்மிடம் கூறும் வகையில் உதவி புரிய வேண்டும்.

குழந்தைகள் கூறுவதை அலட்சியப்படுத்தாமல் அமைதியாகக் கேளுங்கள். குழந்தை ஏதாவது கூற வரும்போது "சீ சும்மா தொண தொணக்காதே" "கழுத்தை அறுக்காதே" "உன்னோட ரொம்ப தொல்லையாப் போச்சு" என்று குழந்தையின் மூக்கை உடைத்து, அது ஏதோ கூற வந்ததை நிறுத்தி விடும்படிச் செய்யாதீர்கள். குழந்தை கூறுவதைப் பொறுமையாக நீங்கள் கேட்டு விட்டாலே, பாதி பிரச்னை தீர்ந்தது போலத்தான். தாங்கள் கூறுவதைத் தம் பெற்றோர் கேட்கிறார்கள் என்னும் எண்ணமே குழந்தைக்கு ஒரு நம்பிக்கையைக் கொடுக்கும். மேலும், தன் பிரச்னை, தான் நினைக்கிற அளவுக்கும் பெரிய பிரச்னை இல்லை, எளிதில் தீர்க்கக்கூடியது என்ற நம்பிக்கை பிறக்கும்.

பதிமூன்று வயதுக்குக் குறைந்த வயதினர் (pre teens) வீட்டை விட்டு ஓடிப் போய் விடுவேன் என்று பயமுறுத்தும் போது, "இதோ பார், நீ வீட்டை விட்டு ஓடிப் போக விடமாட்டேன். நீ செய்ய விரும்பும் செயல் பாதுகாப்பானது இல்லை" என்ற ரீதியில் குழந்தையிடம் பேசுங்கள். 13 வயதுக்குக் கீழே உள்ள குழந்தை, வீட்டை விட்டு ஓடிப் போய் விடுவதாகக் கூறியபோது, ஒரு பெற்றோர், உடனே, அக்குழந்தையின் பொருள்களை எல்லாம் பையில் போட்டு, குழந்தையின் கையில் கொடுத்து, "போ, உடனே வீட்டை விட்டு ஓடி விடு. இன்னும் ஒரு நிமிடங் கூட இங்கு இருக்கக் கூடாது" என்றார்கள். பெற்றோரின் இந்தச் செயல் குழந்தைக்கு ஒரு அவமான உணர்வை உண்டாக்கி விடுகிறது என்பதுதான் உண்மை. அவமான உணர்வால் குன்றிப் போய், வாழ்வில் நம்பிக்கை இழந்து, தம் பெற்றோரிடமிருந்து மேலும் விலகிச் சென்று விடும் இக் குழந்தை. வீட்டை விட்டு ஓடிப் போகிறேன் என்று கூறும் குழந்தையின் மனதைப் புண்படுத்தாதீர்கள். குழந்தையிடம், "நீ வீட்டிலிருப்பதைத்தான் நாங்கள் விரும்புகிறோம்" என்று கூறி, குழந்தையைச் சமாதானப்படுத்துங்கள் என்று டாக்டர் ஜேனஸ் ஆலோசனை கூறுகிறார்.

விடலைப் பருவத்திற்கு முந்தைய பருவத்தினரும் விடலைப் பருவத்தினரும், தங்கள் அடிப்படைத் (Pre-adolescents) தேவைக்காக, பெற்றோரை மிக அதிகமாகச் சார்ந்திருப்பதில்லை. அதனால், இப்பருவத்தினர், "வீட்டை விட்டு ஓடிப் போய் விடுவோம்" என்று பயமுறுத்துவது அவர்களால் மிக எளிதாகச் செயல்படுத்தப்பட்டு விடும் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆனாலும், பயமுறுத்தி விட்டுப் பிறகு, அவர்கள் அதைச் செயல்படுத்தாவிட்டாலும், தங்கள் பெற்றோருக்கு, பயமுறுத்தல் மூலம் ஒரு முக்கியச் செய்தியை, அதாவது தமக்குப் பிரச்னை இருக்கிறது. இதற்கு பெற்றோரின் கவனம் தேவை என்ற செய்தியைத்



ரெயில் பிரயாணத்தின் போதும் அல்லது சினிமா தியேட்டரிலும் வாங்கி மீந்து போன பிஸ்கட்டுகள் நமுத்துக் காணப்படும். குக்கர் விசில் சத்தம் வந்து நிறுத்திய பிறகு, நமுத்த பிஸ்கட்டுகளை குக்கர் மூடியின் மீது பரவலாக அடுக்கி வைக்க, முன்பிருந்ததை விட கிரிஸ்பான பிஸ்கட்டுகள் கிடைக்கின் றன.

– ஆர். கீதாஞ்சலி

கண்டு கேட்டு மகிழுங்கள்!

சங்கீத கலாநிதி

திருமதி எம்.எஸ். சுப்புலக்ஷ்மி அவர்களின்



ஸ்வரலயா புரஸ்காரம்

காஞ்சி மஹாஸ்வாமி

மணிமண்டபம் கச்சேரி

ஆடியோ மற்றும் **வீடியோ** கேசட்டுகளில்.

முதன்முறையாக **எம்.எஸ்.** அவர்களின் வீடியோ கேஸட் வெளியிடப்பட்டுள்ளது





HMV வெளியீடு

ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த சாதத்தை ரைஸ் குக்கரில் சூடாக்குவதாக இருந்தால் அதை தண்ணீரில் போட்டு, பின் நீரை வடித்து விட்டு ரைஸ் குக்கரில் போட்டு சூடாக்க, அப்போதுதான் பொங்கிய சாதம் போல் இருக்கும். தண்ணீர் தெளித்து வைப்பதைவிட நன்றாக இருக்கும்.

– பூர்ணிமாபாலன்

தெரிவிக்கிறார்கள் என்பது பொருள். "நீதான் வீட்டை விட்டு ஓடப் போகிறேன் என்று கூறிக் கொண்டே இருக்கிறாயே, வீட்டை விட்டு ஓடப் போறவனுக்கு இது எதற்கு, அது எதற்கு' என்று சொல்லிக் காட்டி கூச்சலிட்டு அவர்களை மேலும் சங்கடத்திற்குள்ளாக்காதீர்கள்.

ஓடிப் போகும் குழந்தைகளில் பலர், பெற்றோரின் அடி, உதை தாங்காமல் ஓடிப் போவதுண்டு. டோரேன்ட்டோ நகரில் டாக்டர் ஜேனஸ் வீட்டை விட்டு ஓடி விடும் குழந்தைகளைப் பற்றி நடத்திய ஆய்வில், 73 சதவீதத்தினர், வீட்டில் தம்மை அடித்துத் துன்புறுத்தியதால், ஓடி விட்டதாகவும், 51 சதவீதத்தினர் தம்மிடம் வீட்டிலுள்ள மற்றவர் தகாத உறவு (Sexual Abuse) கொள்ள முற்பட்டதால், ஓடி விட்டதாகவும் கூறியதாக அறியப்பட்டது.

முதன் முறையாக ஓடிப் போகிறவர்களுக்கிடையே ஒரு பொதுவான காரணம் – தம்மை வீட்டிலுள்ளவர் மதிப்பதில்லை. அலட்சியம் செய்கிறார்கள் என்ற உணர்வுதான். தங்கள் பெற்றோர் தாம் கூறுவதை மதித்து, கவனித்துக் கேட்பதில்லை என்பதுதான் இவர்களின் குறை. தங்களால் இயலாததைச் செய்ய வேண்டும் என்று பெற்றோர் எதிர்பார்ப்பதாகவும், அவர்கள் எதிர்பார்ப்பைத் தம்மால் செயல்படுத்த முடியவில்லை என்றும், வீட்டில் மிகக் கடுமையான (Do's and Dont's) 'இதைச் செய்யாதே, அதைச் செய்யாதே, இப்படிச் செய்' என்ற கடுமையான விதிமுறைகள், அதே சமயத்தில், தமக்குத் தேவையான உணர்ச்சிபூர்வமான (Emotional Support) ஆதரவைப் பெற்றோர் தமக்கு அளிப்பதில்லை என்றும் கூறுகிறார்கள் என்று டாக்டர் ஜேனஸும், டாக்டர் ஆர்வின் மக்கார்மேக் எனும் இரண்டு மனோதத்துவ நிபுணர்களும் தாம் எழுதிய 'Adolescent Runaways, causes and Consequences' என்ற புத்தகத்தில் கூறுகிறார்கள்.

மாலை வேளையில் (அ) இரவில், ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு முன்பு, வீட்டுக்குத் திரும்ப வேண்டும் என்று பெற்றோர் கூறுவதைச் சில குழந்தைகள், இதை மிகக் கடுமையான விதிமுறை என்று கூறலாம். "ஓடிப் போய்விடுவேன் என்று மிரட்டும் குழந்தைக்கு உண்மையில் ஓடவேண்டும் என்ற எண்ணம் இல்லை" என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்கிறார் டாக்டர் ஜேனஸ். தமக்கும் தம் பெற்றோருக்கும் இடையே உள்ள உறவு வேறுவிதமாக இருக்க வேண்டும் என்று இப்பருவத்தினர் விரும்புகிறார்களே ஒழிய அவர்களுக்கு, வேறுவிதமான தீர்வு புலப்படுவதில்லை. தமக்கும், பெற்றோருக்குமிடையே உள்ள உறவை மாற்ற, அவர்களுக்குப் புலப்படும் ஒரே வழி, ஓடிவிடுவதுதான். பெற்றோருக்கும், இப்பருவத்தினருக்கும் இடையே, பிரச்னைகளை அறிந்து தீர்வுகாணும் திறமையுள்ள (Therapist) ஒருவர் பாலமாக அமைந்தால் நன்மை ஏற்படும். வெளியார் ஒருவர், தம் தவறுகளைச் சுட்டிக் காண்பிப்பதைக் குழந்தைகள் வெறுக்க மாட்டார்கள்.

உங்கள் குழந்தை வீட்டை விட்டு ஓடவேண்டும் என்று பயமுறுத்தினால், அவன் வெளியேறி வேறிடத்தில் தங்க, நீங்களே ஒரு சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள். நெருங்கிய குடும்ப சிநேகிதர் வீட்டிலோ (அ) தாத்தா, பாட்டி வீட்டிலோ தங்கச் செய்யுங்கள்.

– ராஜி

சில வருடங்களுக்கு முன் அமெரிக்காவிலுள்ள ப்ளோரிடா மாகாணத்தில் ஒரு வித்தியாசமான வழக்கு நீதிமன்றத்திற்கு வந்தது. கணவன் - மனைவி இருவருமே வெள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். ஆனால் அவர்களுக்குப் பிறந்த குழந்தையோ கறுப்பர் இனத்தைச் சேர்ந்தது. தாய் தந்தை இருவருமே ஐரோப்பியர்களாக இருக்கும்போது குழந்தை மட்டும் நீக்ரோ இனத்தைப் போல் பிறந்திருக்கிறது. எப்படி? கணவனுக்கு மனைவி மீது சந்தேகம். தனக்குத் துரோகம் செய்துவிட்டாளோ என்று. மனைவி எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லிப் பார்த்தாள். கணவன் நம்பவில்லை.

விஷயம் கோர்ட்டுக்குப் போனது.

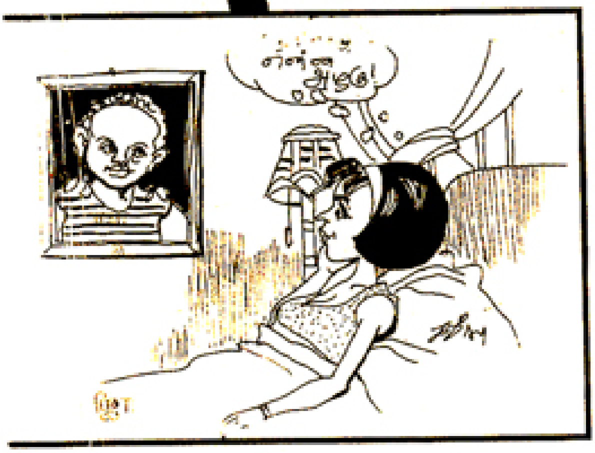


கோர்ட்டிலும் மனைவி தன் கணவனுக்

ஓவியங்களும் மருந்தாகும் எந்ளது!

குத் துரோகம் செய்யவில்லை என்றும் இந்தக் குழந்தை தன் கணவனுடையதுதான் என்றும் வாதாடினார்.

நீதிமன்றத்தின் ஆணைப்படி ப்ளெட் டெஸ்ட், DNA டெஸ்ட் என்று எல்லா டெஸ்ட்டுகளும் எடுக்கப்பட்டன. அனைத்து டெஸ்ட்டுகளும் குழந்தை கணவனுடையதுதான் என்று உறுதிப்படுத்தியது. அப்புறம் எப்படி கணவன் தோற்றத்திற்கு சற்றும் சம்பந்தமில்லாத கறுப்பர் இனக் குழந்தை பிறக்கும்? நீதிபதி தலையைப் பிய்த்துக் கொண்டார்.



அப்போதுதான் உதவிக்கு வந்தார் பிரபல மனோ தத்துவ நிபுணர் டெட் மார்ட்டின். கணவன் மனைவி இருவரையும் தனித் தனியாக விசாரித்தபின் உண்மையான காரணத்தைக் கண்டறிந்தார்.

விஷயம் இதுதான்...

தம்பதிகளின் படுக்கையறையில் அவர்கள் படுக்கைக்கு நேராக அழகான நீக்ரோ குழந்தை ஒன்றின் படத்தை அலங்காரத்திற்காக வைத்திருக்கின்றனர். படுக்கையறையில் இருக்கும் நேரம் முழுவதும் அந்தப் படத்தைப் பார்த்துப் பார்த்து அந்த உருவம்

பெண்ணின் மனதில் நன்றாகப் பதிந்து விட்டது. விளைவு அவளுடைய எண்ண ஓட்டத்திற்குத் தக்கவாறு கருவின் பரிணாமம் உருப்பெற்று அவள் மனத்தில் பதிந்திருக்கும் நீக்ரோ குழந்தையின் உருவத்தில் குழந்தை பிறந்துள்ளது.

இது தற்செயலாக நடைபெற்ற விஷயம். ஆனால் இதே போல் நம் கண்ணில் படும் காட்சிகள் மனதில் பதிய வைத்து, அதன் மூலம் எண்ண ஓட்டங்களை வலுப்படுத்தி மனப்பிரச்னையையும், உடல் பிரச்னையை யும் தீர்ப்பதுதான் விஷுவல் தெரபி.

கிட்டத்தட்ட 100 ஆண்டு காலமாக சீன மருத்துவத்தில் பிரபலமாக விளங்கும் இந்த விஷுவல் தெரபி ஒரு மருந்தில்லா மருத்துவம். இந்த முறையில் நோயாளியே மருத்துவராக மாறி தன் உடல்நிலையைக் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

சமீப காலமாக மேற்கத்திய நாடுகளில் மிகப் பிரபலமாக விளங்கி வரும் இந்த விஷுவல் தெரபி சிகிச்சை முறையில் முக்கிய அங்கமாக விளங்குவது உளவியல் ஓவியங்கள். உளவியல் ஓவியங்கள் என்பது, நோயாளி அல்லது ஓவியம் வாங்கும் ஒருவரின் மனநிலைக்கும் சூழ்நிலைக்கும் தக்கவாறு வடிவங்களையும், வண்ணங்களையும் அமைத்து ஏற்படுத்தும் ஓவியமாகும்.



இதன்படி ஓவியம் வேண்டுவோரின் விவரங்கள் முழுமையாகப் பெறப்பட்டு, அதற்குத் தக்கவாறு மிகச் சிறந்த மனோதத்துவ நிபுணர்கள், வண்ண மருத்துவ நிபுணர்கள், மற்றும் எண் கணித நிபுணர் கள் கொண்ட உயர்நிலைக் குழு இந்த ஓவியங்களின் வடிவங்களையும் வண்ணங்களையும் முடிவு செய்கிறது. உயர்நிலைக் குழு முடிவு செய்யும் வண் ணம் மற்றும் வடிவங்களின் அடிப்படையில் பயிற்சி பெற்ற சிறந்த ஓவியர்களைக் கொண்டு கலை நுணுக்கத்துடன் ஓவியங்கள் தயாரிக்கப் படுகின்றன.

வண்ணங்களைப் பொறுத்தவரை ஒவ்வொரு வண்ணத்திற்கும் ஒவ்வொரு குணம் உள்ளது. வண்ணங்களைக் குறிப்பிட்ட வண்ண சுழற்சியில் அமைக்கும் போது அதன் மூலம் ஏற்படும் கலர் ரேடியேஷன் காஸ்மிக் ரேடியேஷனுடன் இணைந்து மனத்தை ஊடுருவி ஆழ்மனத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. வடிவங்களைப் பொறுத்தவரை சதுரங்களும், வட்டங்களும், கோடுகளும் குறிப்பிட்ட கோண அமைப்பில் அமைக்கப் படும்போது அவை அதற்குரிய சக்தியைப் பெறுகின்றன. (இதை நமது பாரம்பர்ய சக்கரங்களும், யந்த்ரங்களும் நிரூபித் துள்ளன) இந்த அடிப்படையில் ஓவியம் அமைக்கப் படும்போது ஓவியம் தேவைப்படுபவரின் பிறவி நிலை சூழ்நிலை ஆகியவை கணக்கிட்டு அமைக்கப்படுகின்றன.

அப்படி வடிவமைக்கப்படும் ஓவியங்கள் மனதை ஊடுருவி ஆழ்மனத்தில் பதிகிறது. இதன் மூலம் இயற்கையாக, எந்தவித செயற்கை முறைகளையும் பயன்படுத்தாமல் மனதின் வலிமை அதிகரித்து 'வில்பவர்' அதிகரிக்கிறது. இதன் மூலம் உடலின் ஆதார சக்திகள் தூண்டப் பட்டு சரிவர இயங்கத் துவங்குகின்றன.

இந்த முறையில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் வியாதிகள் மற்றும் காயங்கள் தவிர அனைத்துவித நோய்களுக்கும் சிகிச்சையளிக்க இயலும். குறிப்பாக மன இறுக்கம், மன அழுத்தம், ஹைப்பர் டென்ஷன், நாட்பட்ட தலைவலி, தூக்க மின்மை, மனச் சோர்வு போன்ற உளவியல்ரீதியான மனநோய்களும், பிளட் பிரஷர், ஆண்மைக் குறைவு, வலிப்பு நோய், போதைப் பழக்கம் போன்ற உடல் ரீதியான நோய்களும் எளிதில் குணப்படுத்தப் படுகின்றன.

இதைத் தவிர தன்னம்பிக்கை குறைவு, தாழ்வுமனப்பான்மை இவற்றை நீக்கி எதிலும் வெற்றி பெறும் சக்தியையும், எந்த பிரச்னையையும் முறியடித்து தெளிவாக முடிவெடுக்கும் மனத்தெளிவையும் இந்த உளவியல் ஓவியங்களின் மூலம் பெற இயலும்.

தற்போது எத்தனையோ மருத்துவர்கள், பெண்கள் தாங்கள் விரும்பிய குழந்தையைப் பெறுவதற்கும், திருமணமான பெண்களுக்கு செக்ஸ் அலர்ஜி ஏற்படாமல் இருப்பதற்கும்

இந்த ஓவியங்களையே பரிந்துரை செய்கின்றனர். கருவுற்ற தாய்மார்களுக்குக் கரு உருவாகும் நாள் முதலே இயற்கையான முறையில் எண்ண ஓட்டத்தைக் குவித்து ஆழ் மனத்தில் பதியவைத்து அழகான, ஆரோக்கியமான, விரும்பிய குழந்தையைப் பெற உதவுகின்றனர்.

சாதாரணமாகவே தற்போது எல்லா இடங்களிலும் அலங்காரத்திற்கு ஓவியங்களை வைப்பது என்பது வழக்கமாகி விட்டது. உளவியல் ஓவியங்களை வீடுகளிலும் அலுவலகங்களிலும் வைக்கும் போது அழகோடு சேர்ந்து ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கிறது. தற்போது பெரிய பெரிய அலுவலகங்கள், தொழிலகங்கள் ஆகிய இடங்களில் வாடிக்கையாளர்களின் எண்ண ஓட்டத்தை கவரவும், தொழிலாளர்கள் உற்சாகமாகவும் மனச்சோர்வு இன்றியும் வெற்றி இலக்கை நோக்கி முன் னேறவும் இந்த உளவியல் ஓவியங்களைப் பயன்படுத்தத் துவங்கியுள்ளனர்.

மருத்துவரீதியாக பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த இந்த ஓவியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு விளம்பர போஸ்டர்கள், பொருட்களை பாக் செய்யும் கவர்கள் அட்டை பெட்டிகள் முதலியன டிசைன் செய்யப்படுகிறது. இதன் மூலம் அந்தக் குறிப்பிட்ட கவர் அல்லது பெட்டியின் வண்ணம் மற்றும் தன்மை மிக எளிதில் வாடிக்கையாளரின் மனதை ஊடுருவி ஆழ்மனதில் பதிகிறது.

இந்த வகை உளவியல் போஸ்டர்கள் மற்றும் அட்டைகளுக்கு இந்தியாவில் பிள்ளையார் சுழி போட்டவர்கள் மும்பை திரைப்பட உலகத்தினர். உளவியல் ஓவியங்கள் இந்தியாவில் பிரபலமாகும் முன்னரே சிங்கப்பூரிலிருந்து இந்த அடிப்படையில் தன் தயாரிப்புகளுக்கு மேலட்டைகளை டிசைன் செய்து வந்தார் மும்பை ஆடியோ கிங் குல்ஷன் குமார். அதே போல் தான் தயாரிக்கும் திரைப்படங்களுக்கு உளவியல் ரீதியான போஸ்டர்களைப் பயன்படுத்தி வெற்றிகாண்கிறார் 'ராஜா'வான தயாரிப்பாளர் ஒருவர். சமீபத்தில் தன் தயாரிப்பான பானம் ஒன்றின் மேலட்டையை உளவியல்ரீதியாக மாற்றியுள்ளது பிரபல நிறுவனம் ஒன்று.

– இப்படி இந்தியாவிலே இந்தத் துறை வளர்ச்சி பெற்று வருகிறது.

— "தாட்சாயணி"

பெற்றோர்களுக்கு....

உங்கள் குழந்தைகளை மற்றவர்களை நேசிக்கவும், மதிக்கவும் கற்றுக் கொடுங்கள். 15, 16 வயது குழந்தைகள் (டீன் ஏஜ் பருவம்) இந்தக் காலத்தில் பெற்றோர் இல்லாத சமயம், வெளி ஆட்கள் வீட்டுக்கு வந்தால் 'ஹலோ' என்று சொல்லிவிட்டு ரூமுக்குப் போய் விடுகிறார்கள். வந்தவர்களை வரவேற்று சிறிது பேசினால் வந்தவர்கள் சந்தோஷம் அடைவார்கள். இதனால் பிற்காலத்தில் புதிய மனிதர்கள், புதிய சூழ்நிலைகளில் பழகவும், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறவும் தெரிந்து கொள்வார்கள்.

எங்களுக்குத் தெரிந்த பையன் பதிமூன்று வயதிலிருந்தே அவர்கள் பெற்றோர் வீட்டில் இல்லாத சமயம் வருபவர்களுக்கு பிஸ்கட், குளிர்பானம் கொடுத்துச் சிறிது பேசிவிட்டு அவன் வேலைகளைக் கவனித்துக் கொள்வான். பெண்மணிகள் என்றால் குங்குமம் கூடக் கொடுத்து விடுவான். பக்கத்து பிளாட்டில் முதியவர்கள் தனியாக இருந்தால் மெடிக்கல் ஷாப் போய் மருந்துகள் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். வருங்கால சந்ததியினர் பண்புடனும், பணிவுடனும், அன்புடனும் வாழக் கற்றுக் கொடுக்க பெற்றோர்கள் முயற்சிபண்ண வேண்டும்.



– கோமதி நாராயணன்

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ "தன்னம்பிக்கை, சுயமரியாதை என்பது வேறு. ஆணவம், அகங்காரம், வெறி, மதம் என்பது வேறு. நம்மை நாம் உயர்வாக மதிப்போம். நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களையும் மதிப்போம் இன்றைக்கு மிக முக்கியத் தேவை மனித நேயம்தான்" என்ற ஆசிரியரின் வைர வரிகள் புத்தாண்டு சிந்தனைகளாக நெஞ்சில் பதிந்தது.
பவித்திரமாணிக்கம் இ.கமலா தியாகராஜன்.

✉ இரண்டு மாதங்கள் ரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருந்தாலே உடனே கருப்பை அறுவை சிகிச்சைக்கு வற்புறுத்தும், இன்றைய பெரும்பான்மை மருத்துவர்களுக்கிடையே, அறுவை சிகிச்சையால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளை எடுத்துக் கூறி, அது இல்லாமலே சித்த மருத்துவத்தின் மூலம் குணப்படுத்த இயலும் என்று விளக்கிய டாக்டர் ஜெயராமன் அவர்களின் கட்டுரையைப் படிக்கும் நடுத்தர வயதுப் பெண்மணிகள் அனைவருமே ஆறுதல் பெருமூச்சு விட்டு அவருக்கு நன்றி கூறுவார்கள்.
நாகப்பட்டினம், நாகை சந்திரா.

✉ 'வீட்டுக்குள் தோட்டம்' பகுதியில் ஏதோ கேட்டார்கள், பதில் சொன்னோம் என்றில்லாமல், தெளிவான விஞ்ஞானபூர்வமான உண்மைகளைக்கூட அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கம் தருவது மிகுந்த பயனுள்ளதாக அமைந்து வருகிறது. பொறுப்புணர்வோடு வாசகர்களின் நலனில் மிகுந்த அக்கறை கொண்டு ஒவ்வொரு படைப்பையும் வெளியிடுவது மங்கையர்மலரின் தனிச் சிறப்பாக இருக்கிறது.
பாண்டிச்சேரி-4, எம். விஜயதேவி.

✉ 'ஒரு பெண்ணால் இத்தனையும் செய்ய முடியும்' கட்டுரையின் நாயகி, திருமதி மீனாட்சி, கரூரில் எனது பள்ளித் தோழியாதலால், மிகவும் பெருமையாக இருக்கிறது.

சுமார் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, ரங்கோலி சாந்தா நாராயணன் அவர்களின் ரங்கோலி கிளாஸ் நடத்துவதற்காக இடம் தேடி, நான் தவித்தபோது, என்னுடைய தோழி மீனாட்சிதான் தன்னுடைய வீட்டிலேயே இடம் தந்து, அதற்கான ஏற்பாடுகளை அமர்க்களமாய் செய்து உதவினார். மலரும் நினைவுகளாக இவை என் மனதில் உலா வருகிறது.
கரூர், ஆர். ராஜலட்சுமி.

✉ ஆண்டாள் ப்ரியதர்ஷினியின் 'புகை இல்லா புத்தாண்டு' கவிதை அருமையாய், வருங்கால சுற்றுச் சூழலைத் தெளிவாய் உணர்த்துவதாய் அமைந்திருந்தது.
மாயனூர், 'பாரதி மகன்'

✉ 'வளம் தரும் வண்ணக் கோலங்கள்' மூலம் ஒவ்வொரு தெய்வங்களுக்கும் உரிய கோலங்களையும் விளக்கங்களையும் அளித்த ரங்கநாயகியின் கட்டுரை பாராட்டுக்குரியதோடு, பாதுகாக்க வேண்டிய பொக்கிஷ மாகவும் அமைந்துள்ளது.
கோயமுத்தூர்-9, பி.எஸ்.ராஜேஸ்வரி சங்கர்.

✉ மிகச் சிறிய விஷயத்தையும் ரொம்பப் பெரிய விஷயமாய் நினைத்து வீணாய் கவலை அடைந்து உடம்பை கெடுத்துக் கொள்ளும் மனிதர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை டானிக் அளிக்கும் சிறந்த கட்டுரைதான் "மனத் தொய்வு எனும் நோய்".
பாண்டிச்சேரி - 13, வ. பழம் நீ.

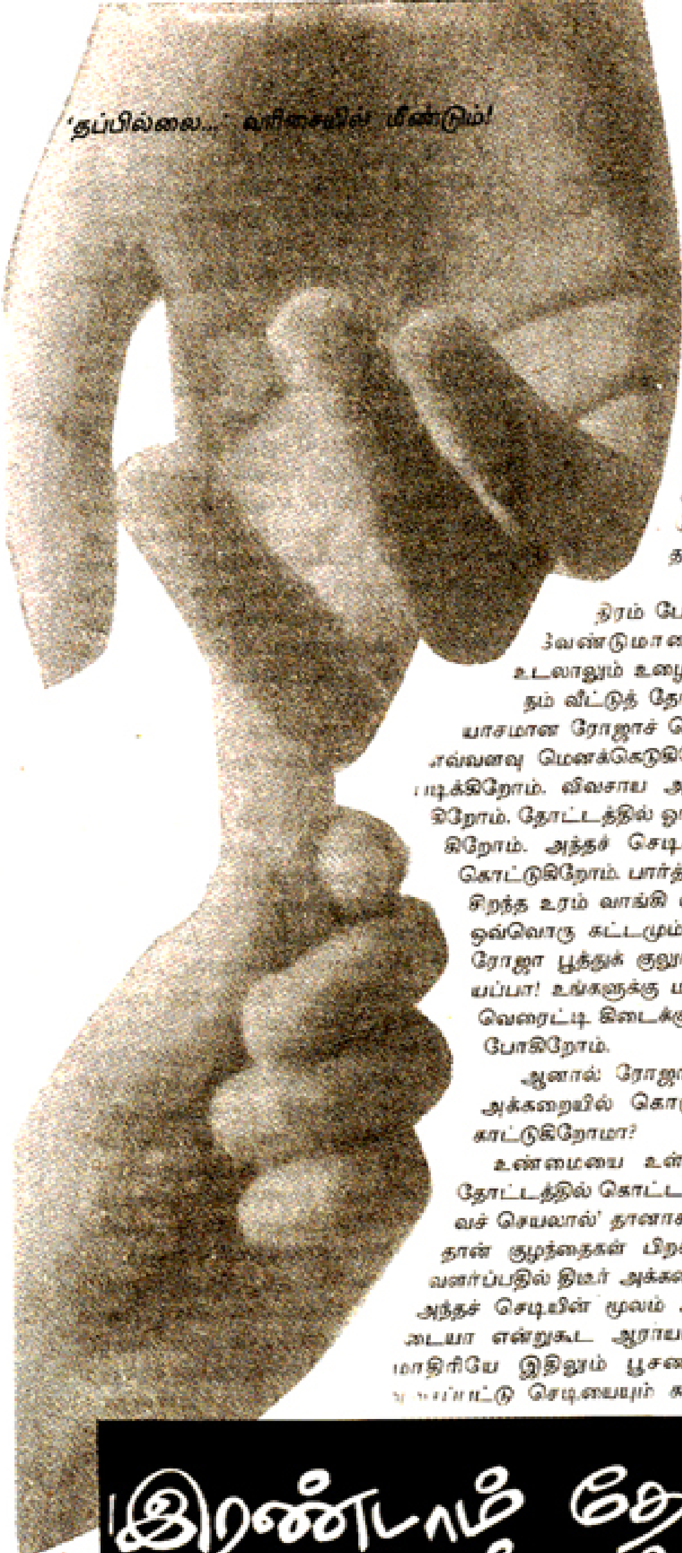
✉ 'துப்பட்டாவைப் பறக்க விடாதீர்கள்' கட்டுரை கண்டேன். விபத்தில்லாமல் பெண்கள் வாகனம் ஓட்ட கூறிய யோசனைகளை - பெண்கள் லைசன்ஸ் வாங்கும் சமயம் இதன் ஜெராக்ஸ் காப்பியை அனைவருக்கும் அச்சடித்து வழங்கினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.
சிதம்பரம்-1, ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

குழந்தையை அழைத்துச் செல்பவர்களுக்கு...

✉ 'துப்பட்டாவை பறக்க விடாதீர்கள்' கட்டுரையின் முடிவில் அழுகின்ற-அடம் பிடிக்கின்ற குழந்தைகளை முன்னால் நிறுத்தி வைத்துக் கொண்டு வாகனத்தை ஓட்டும் ஆபத்தை படித்தேன். பில்லியனில் 'அமர வைத்து ஓட்டு'வதிலும் உள்ளது அது. சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளை நர்ஸரி - பள்ளிகளிலோ விட்டுவிட - அழைத்துச் செல்ல - நேரும்போது, குழந்தைகளை பின்புறம் அமர்த்தி வைத்து தன் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொள்ளச் செய்து ஓட்டுபவர்கள், பிஞ்சுக்கரங்கள் எவ்வளவு நேரம் பாதுகாப்புடன் பிடித்துக்கொண்டிருக்குமென்றும், அது தூக்க மயக்கத்திலே சாய்ந்து விட்டால் என்ன கதி என்பதையும் நினைத்துச் செயல்பட வேண்டும். ஒரு சிலர் இம்மாதிரி செயல்படுவதைப் பார்த்த பின்னரே இதை எழுதுகிறேன்!
பெங்களூர்-8, வி. புஷ்கலா.

✉ 'மங்கையர்மலர் & சோயாபைட் இணைந்து நடத்திய சமையல் போட்டியில் முதல் பரிசு பெற்ற 'ஸோயா' குல்ஃபியை எங்கள் வீட்டிலும் செய்து பார்த்து மிக்க ருசித்து சாப்பிட்டோம்! தாங்களுக்கு மிக்க நன்றி!
மதுரை-17. ஜி. ஆண்டாள்.

'தப்பில்லை...' வரிசையில் மீண்டும்!



இரண்டாம் தேனிலவு... போகலாம் தப்பில்லை!

நாளாக ஆக பெருகி வரும் மனிதக் கூட்டத்தில் மிக மிகச் சிறந்தவர்கள் மட்டுமே ஜொலிப்பதற்கு வாய்ப்பு பெற முடியும் என்கிற நிலை உருவாகி வரும் கட்டத்தில், கிட்டத்தட்ட எல்லாக் குடும்பங்களிலும் ஒரு குழந்தை போதும் என்கிற எண்ணமும் செயலாக்கம் பெற்று வருகிற நாளில் அந்த ஒரு குழந்தையும் மிகச் சிறந்ததாக சூப்பர் குழந்தையாக (Super child) இருக்க வேண்டும் என்கிற எதிர்பார்ப்பு தவறல்லவே!

ஆனால் வெறும் ஆசை மாத்திரம் போதுமா? அதற்கு செயலாக்கம் தர வேண்டுமானால் கொஞ்சம் மனதாலும் உடலாலும் உழைக்க வேண்டாமா?

நம் வீட்டுத் தோட்டத்தில் குறிப்பிட்ட ஒரு வித்தியாசமான ரோஜாச் செடி வேண்டுமென்றால் அதற்காக எவ்வளவு மெனக்கெடுகிறோம். அந்தச் செடியைப் பற்றிப் படிக்கிறோம். விவசாய அலுவலகம் சென்று விவரம் கேட்கிறோம். தோட்டத்தில் ஓரிடத்தை இதற்காகவே தயார் செய்கிறோம். அந்தச் செடிக்கு ஏற்ற மண் கொண்டு வந்து கொட்டுகிறோம். பார்த்துப் பார்த்து தண்ணீர் விடுகிறோம். சிறந்த உரம் வாங்கி வந்து போடுகிறோம். வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு கட்டமும் பார்த்துப் பார்த்து மகிழ்கிறோம். ரோஜா பூத்துக் குலுங்குகையில், பார்ப்பவர்கள் 'அடேயப்பா! உங்களுக்கு மட்டும் எப்படித்தான் புதுசு புதுசா வெரைட்டி கிடைக்குதோ' என்று புகழ்கையில் பூரித்துப் போகிறோம்.

ஆனால் ரோஜாச் செடி வளர்ப்பில் காட்டுகின்ற அக்கறையில் கொஞ்சமாவது குழந்தை விஷயத்தில் காட்டுகிறோமா?

உண்மையை உள்ளதுபடி சொன்னால், குடும்பத் தோட்டத்தில் கொட்டப்பட்ட குப்பைகளில் இருந்து 'தெய்வச் செயலால்' தானாகவே முளைத்து வரும் செடிகளாய்த் தான் குழந்தைகள் பிறக்கிறார்கள். அதன் பிறகு அதனை வளர்ப்பதில் திடீர் அக்கறை காட்டுவதாய் எண்ணிக்கொண்டு அந்தச் செடியின் மூலம் அவரை விதையா வேப்பங் கொட்டையா என்றுகூட ஆராயாமல், பக்கத்து வீட்டுத் தோட்டம் மாதிரியே இதிலும் பூசணிப் பூ பூக்க வேண்டும் என்று ...ட்டு செடியையும் கஷ்டப்படுத்தி தானும் கஷ்டப்படு...

காரியங்கள்தான் வீட்டுக்கு வீடு நடந்து கொண்டிருக்கின்றன.

– என்னம்மா! கல்யாணமாகி இத்தனை மாசமாச்சு, இன்னும் குளிச்சிட்டிருக்கற. உங்களுக்குள்ள எதும் சண்டை சச்சரவு இல்லையே?

– என்னவோம்மா! இவள் ஆடற ஆட்டம் எல்லாம் பிள்ளை ஒண்ணு பிறந்து அப்பான்னு கூப்பிட்டா அடங்கிடாதா?

– உங்க மாமாவைப் பார்த்தியா, இவ்வளவு கிடைல கிடந்தாலும் உயிரை இழுத்துப் பிடிச்சிட்டிருக்கார். பேரப் பிள்ளை பிறந்து நெய்ப்பந்தம் பிடிக்கலைன்னா போற ஜீவனுக்கு பாதை தெரியுமா?

– மூத்த மாப்ள தலைப் பொங்கலுக்கு வரும்போது மூணு பேரா வந்தார். மாப்ள! நீங்க என்ன பண்ணுவீங்களோ தெரியாது. தலை தீபாவளிக்கு வரும்போதே என் பேரனோடதான் வரணும்.

இவை கிட்டத்தட்ட எல்லா வீடுகளிலும் கேட்கும் வசனங்கள்தான். இளைய தலைமுறை ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெரியவர்களை அலட்சியப்படுத்தச் சொல்லவில்லை. அவர்கள் காலத்தில் பல தரப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும் ஏற்ற பணிகள் கிடைத்தன. நன்கு படித்தால் அரசு வேலை, சுமாராகப் படித்தால் சொந்தத் தொழில், படிப்பே ஏறலையா விவசாயம் என்று வாய்ப்புகள் கொட்டிக் கிடந்தன. இப்போது அப்படி இல்லை என்பதால் யோசிக்க வேண்டி உள்ளது.

குழந்தை என்பது கணவன் மனைவி ஒற்றுமைக்கான நடத்தைச் சான்றிதழோ, ஒடுகாலிக் கணவனைத் திருத்தும் மாய மருந்தோ, வீட்டின் முதியவர் இறந்து போனால் பாதை காட்டும் விளக்குக் கம்பமோ, போட்டி பந்தயத்தில் அடையப்பட வேண்டிய இலக்கோ அல்ல.

அது உங்களின் வருங்காலம், உங்கள் குடும்பத்தின் வருங்காலம், இந்த தேசத்தின் வருங்காலம்.

எரிக் பெர்னே (ERIC BERNE) என்பவர் உளவியல் துறையில் புதியதொரு மைல்கல்லைத் தோற்றுவித்த மேதை. அவருடைய புதிய கொள்கை – மனிதன் தன்னுடைய முழு வாழ்வையும் தன்னுடைய குழந்தைப் பருவத்திலேயே தீர்மானித்து எழுதிக் கொண்டு விடுகிறான் என்பது. தான் எப்படிப்பட்டவனாக இருக்க வேண்டும்; எப்படிப்பட்டவர்களுடன் பழக வேண்டும், எவ்வளவு சம்பாதிக்க வேண்டும். இவ்வளவு ஏன், எப்படி சாக வேண்டும் என்பது வரை எல்லாவற்றையும் தீர்மானித்துக் கொள்கிறானாம். அவனுடைய மொத்த வாழ்க்கையும் அந்தக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றித்தான் அமைகிறதாம்.

'WHAT DO YOU SAY AFTER YOU SAY HELLO' என்கிற அவருடைய நூலின் சாராம்சமே இந்த விஷயம்தான்.

இதில் சொல்லப்பட்டுள்ள பல விஷயங்கள் பிரமிக்க வைத்தன. நம்மவர்கள் தலையெழுத்துப்படிதான் எல்லாம் நடக்கும் என்றார்களே அது இதுதானோ? என்ன, தலையெழுத்தை பிரமன் எழுதுகிறான் என்பது நம்மவர்களின் நம்பிக்கை. நாமேதான் எழுதிக் கொள்கிறோம், கருவிலும் குழந்தைப் பருவத்திலும் என்கிறார் இவர். நாம்தான் பிரம்மா என்பதும் கீதையில் சொல்லப்பட்டதுதானே!

அபிமன்யு கதை இதிகாசத்தில் படித்திருக்கிறோம், தாயின் கருவில் இருக்கும்போதே அவன் வித்தை கற்றான் என்று. பிரகலாதன் பற்றிப் புராணம் படிக்கிறோம், அவனுடைய தாய் கர்ப்பக் காலத்தில் நாரதருடைய கஸ்டடியில் இருந்தான் என்றும் அதனாலேயே அவன் நாராயண பக்தனாய்ப் பிறந்தான் என்றும்.

நவீன உளவியல் ஆய்ந்து புதியது போல் சொல்லுகின்ற பல விஷயங்கள் மிகப் பன்னெடும் காலத்திற்கு முன்பே நம் முன்னோர்களால் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றதே என்று அறியும்போது பெருமையாக உள்ளது. ஆனால் அந்தப் பெருமையில் பூரித்துக் கொண்டு விஷயத்தை உள்வாங்கத் தவறிவிட்டோமோ என்று எண்ணுகையில் வேதனை பிறக்காமல் இல்லை.

கரு உருவாவதில் இருந்து முதல் ஆறு வருடங்கள் ஒரு குழந்தையின் முழு வாழ்க்கையையும் தீர்மானித்து விடுகிறது என்பது ஆராய்ந்து தெரியப்பட்டுள்ள உண்மை என்றால், நாம் பெற்று வளர்க்கப் போவதும்



சமையல் ரூமில் பயன்படுத்தும் கை துடைக்கும் துணி, பிடி துணி போன்றவற்றை சுத்தம் செய்ய ஒரு எளிய வழி. அதாவது தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் ஷாம்பு கலந்து அதில் துணியை சிறிது நேரம் ஊற வைத்து, பின் எடுத்து அலசி பாருங்கள். துணியும் பளிச்சென்று இருக்கும். அதோடு மணமாகவும் இருக்கும்.

— பாலா

ஒரே குழந்தைதான் என்னும்போது அதற்காக நாம் இந்த அளவு கவனம்கூடச் செலுத்த மு யாது என்றால் நம் வாழ்க்கையே வீண் எ லாம். நாம் மிகவும் சிரத்தை எடுத்து சிர பட்டு நம்மை வருத்தி டென்ஷனாகி கொண்டு செய்ய வேண்டியவை என் எதுவுமே இல்லை. நாம் அலட்சியமாக இரு கும் பல விஷயங்களில் லேசாக கவன செலுத்தினாலே போதுமானது.

குழந்தை அதன் தாய் தந்தை இருவரின் எண்ணங்கள், சிறப்புகள் எல்லாவற்றின் சரி யான கலவையாக இருக்க வேண்டும். இது சாத்தியமாக வேண்டும் என்றால் தம்பதியர் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொண்டபிறகு குழந்தை உருவாக வேண்டும். ஒன்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள் - உங்கள் குழந்தையின் ஆளுமை (Personality) அது கருவான நேரம் முதல் உருவாகும் பத்து மாதங்களில் தாயின் மனநிலையைத் தெளியப் பதிய வைக்கும் கண்ணாடி ஆகும்.

திருமணமான புதிதில் பல ஆண்களும் மனைவியிடம் அளவுக்கு அதிகமான பிரியம் காட்டுவதாக பிலிம் காட்டுவார்கள். தங்களுடைய இயற்கையான கோபம் எரிச்சல் மற்ற கெட்ட குணங்களைக்கூட மறைக்க முயற்சிப்பார்கள். சிலர் இதற்கு நேரெதிர். தங்கள் இயற்கைக்கு மாறாக சிடுசிடுப்பும் கோபமுமாக இருப்பார்கள் (முதலிலேயே பெண்டாட்டியை லகான் போட்டு அடக்குகிறார்களாம்!). பெண்ணுக்குக் கணவனைப் பற்றிய மிக உயர்வான அல்லது மிக மட்டமான (ஆனால் தப்பான) எண்ணம் இருக்கும் ஜோரில் குழந்தை கருவாவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அடுத்த பத்து மாதங்களில் மனைவிக்குக் கணவனின் தோல் மெல்ல மெல்ல உரிவது தெரிய வரும்போது ஏற்படும் அதிர்ச்சிகள், குழப்பங்கள் எல்லாம் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையிடம் அதன் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தத்தான் செய்யும்.

நடமாடும் உதாரணங்களாக நீங்களே உங்கள் உறவுக் குடும்பங்களில் நிறையப் பார்க்க முடியும். திருமணமான கையோடு பிறக்கும் பல தலைக் குழந்தைகள் குழப்பமான ஆளுமையோடு இருக்கும். பெண்ணின் தாய்மைக் காலத்தில் பிறந்த வீட்டுக் கஷ்டம் போக்க பணம் சம்பாதிக்கும் நோக்கில் மனைவியை சரிவர கன்வின்ஸ் செய்யாமல் பிரிந்து பயணம் சென்று விடுபவர்களின் குழந்தைகள் காரணமின்றித் தகப்பனை வெறுக்கும். திருமணமான புதிதில் கணவன் தன் தாய் தமக்கையின் ஏவல்களால் மனைவியைப் புண்படுத்தியபடி இருந்தால் அந்த Insecured உணர்வுகளுடன் உருவான குழந்தைகள் கோழைகளாக இருக்கும். திருமணமாகி



மீந்த வாழை/உருளை சிப்ஸை வீணடிக்காமல் மிக்ஸியில் கரகரப்பாக பொடித்துப் பொரியலுக்குத் தூவலாம். மாறுபட்ட ருசியும், மணமும் கிடைக்கும்.

— ஜெயா

ஆறேழு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு குடும்பத்தின் எல்லா பிரச்னைகளும் ஓரளவு செட்டில் ஆன பிறகு கணவனும் மனைவியும் தமக்குள் எந்த வித திரைகளும் போலித்தனங்களும் இன்றி இருக்கும் போது பிறக்கும் குழந்தைகள் (பல பழைய குடும்பங்களில் இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது குழந்தையாக இருக்கும்) குடும்பப் பொறுப்புள்ளவர்களாக அமைதியானவர்களாக தாய் தந்தை மீது அன்புள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

அதற்காக குழந்தைப் பிறப்பை ஆறேழு ஆண்டுகளுக்குத் தள்ளிப் போடச் சொல்லவில்லை. அதற்கு முன்பேகூட அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

திருமணமான புதிதில் சொந்தம் உறவினர் கூட்டம் இவற்றிலிருந்து விடுபட்டு கணவன் மனைவி ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள வசதியாய் இருக்கட்டும் என்கிற நோக்கில் அவர்கள் எங்கேயாவது தனித்து விடப்படுவதற்காக உருவானதுதான் தேனிலவு என்கிற ஒரு விஷயமே. இப்போது அதெல்லாம் நோக்கமில்லை. திருமணச் சடங்கு சம்பிரதாயத்தில் ஆடி கார்த்திகை என்பதோடு தேனிலவு சமாசாரத்தையும் சேர்த்து விட்டார்கள். "இதோ பாருங்க, என் பிரண்டு ஹனிமூனுக்கு சிம்லா போயிட்டு வந்தா. நீங்க என்னை இந்தா இருக்கற கன்னியாகுமரிக்குத் தான் கூட்டிப் போறதா இருந்தா நமக்குத் தேனிலவே வேண்டாம்" என்கிற பெண்கள் அதிகமாகி விட்டார்கள். தேனிலவு விஷயங்கள் கணவன் மனைவியின் மனங்களில் மட்டுமே அழியா ஓவியங்களாக இருக்க வேண்டியவை என்கிற சிந்தனை எத்தனை பேருக்கு உள்ளது? இன்றைய



ஒயிட் காலர் ஷர்ட்களுக்கு, ஒயிட் பாலீஷ் இல்லையெனில் கவலையே வேண்டாம். கழுவிய ஷர்ட்டை சிறிது நீலம் கலந்த நீரில் முக்கி எடுத்து வெய்யிலில் காய விடுங்கள். பளிச்சென்று இருக்கும்.

— ஜெயா

பெண்களுக்குத் தேனிலவு போவதற்குக் கணவன் அவசியமோ இல்லையோ காமிரா அவசியம். இவர்களுக்குத் தேனிலவின் நோக்கம் நாங்க அங்கே போனோம். இங்கே போனோம் என்று நண்பர்களுக்கு போட்டோ காட்டிப் பெருமைப் பட்டுக் கொள்வது மட்டுமே.

ஆண்களும் சளைத்தவர்கள் இல்லை. சம்பாதிக்கும்போதே தேனிலவுக்கு என்று தனியாக சேமிக்கும் பல ஆண்கள் இருக்கிறார்கள். பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் சும்மா இருப்பார்களா? 'மாப்ள! நல்லா என்ஜாய் பண்ணிட்டு வாங்க' என்று விமான டிக்கெட்டோ, ரெயிலின் ஏசி டிக்கெட்டோ எடுத்துத் தந்து தங்களுடைய பிரஸ்டிஜ்ஜைக் காட்ட வேண்டாமா?

ஆக, தேனிலவு என்பது கணவன் தன்னுடைய போலித்தனங்களின், பொய்த் தாராளங்களின், ஊதாரித்தனத்தின் உச்சத்தில் இருக்கிற இடமாகி விட்டால் உணர்வுகளின் பரிமாற்றத்திற்கு எங்கே வாய்ப்பு ஏற்படும்?

எனவேதான் இந்த மறுசிந்தனை. எதெல்லாம் தவிர்க்க இயலாத கட்டாயச் சடங்குகளாகி விட்டனவோ அதெல்லாவற்றையும் கடந்த பிறகு, தரைக்கு வந்த பின் கொஞ்ச நாள் இயல்பு வாழ்க்கை ஓடட்டும். ஆண்கள் தங்கள் வேஷங்களை ஒவ்வொன்றாக உரித்துக் கொண்டு வெளி வரட்டும். பெண்கள் புது இடமே என்று பயந்து போய் ஒளித்து வைத்திருந்த உணர்வுகளை ஒவ்வொன்றாக வெளிப்படுத்த ஆரம்பிக்கட்டும். கொஞ்சம் சண்டை கொஞ்சம் பிரிவு கொஞ்சம் சமாதானம் கொஞ்சம் பிரமிப்பு கொஞ்சம் பரவசம் என்று எல்லாப் பக்கங்களையும் இருவரும் அனுபவிக்கட்டும்.

இந்த கால கட்டத்தில் வேலைப் பரபரப்பிலிருந்து கொஞ்சம் விடுபட்டு கணவன் மனைவி ரிலாக்ஸ்டாக மீண்டும் ஒருமுறை தேனிலவு கிளம்புங்கள். இப்போது இருவருமே ஒருவருக்கொருவர் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து விட்டுக் கொடுக்கும் பக்குவம் பெற்றிருப்பார்கள் என்பதால் எந்த இடம் என்பதில் பிரச்னை வராது. அங்கே போய் அமைதியாக யார் தலையீடும் இன்றி கடந்த நாட்களின் பக்கங்களைப் புரட்டித் திறனாய்வு செய்யுங்கள். அதன்பின் எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுங்கள். குழந்தையைப் பற்றி சிந்தனை செய்யுங்கள்.

குழந்தைப் பேற்றினை ஒரு தவம் போல் எண்ணுங்கள். குழந்தையும் தெய்வமும் ஒன்று என்பது வாய்ப் பேச்சளவில் அல்லாமல் உங்கள் மணிவயிறு ஒரு தெய்வத்தைச் சுமக்கப் போகிறது என்ற எண்ணத்தை மனதளவில் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

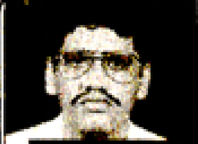
கர்ப்ப காலத்தில் நல்ல விஷயங்கள், கடவுள் பக்தி, தேசப்பற்று, ஒழுக்க நெறி, குடும்ப ஒற்றுமை, அன்பு, பாசம், கலை, கவிதை முதலான நல்ல சிந்தனைகளுக்கு மட்டும் மனதில் இடம் தாருங்கள்.

நிறங்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் உலகப் புகழ் பெற்று நோபல் பரிசு வரை வென்ற சர் ஸி.வி. ராமன் அவர்களுமே சொல்லியுள்ளார். நல்ல காட்சிகள் மனநிலையில் நல்ல விதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. பசுமை நிறம் கண்களுக்கு இதமும் இதயத்திற்கு அமைதியும் தருகிறது, டென்ஷன் குறைகிறது. கவலையை மறக்கடிக்கிறது என்று. அதனால் தானோ என்னவோ அந்தக் காலத்தில் கர்ப்பஸ்த்ரீகளை கிராமங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும் நியதியை ஏற்படுத்தினார்கள். (அதனைப் பின்னாளில் சில புத்திசாலிகள் பெண் கருவுற்றால் பிறந்த வீட்டுக்குப் போக வேண்டும் என்று ஆக்கி, பெண்ணைப் பெற்றவர்கள்தான் அவளுடைய பிரசவத்தையும் பார்த்து விட வேண்டும் என்று கூறி அதை தலைச்சன் சீர், கொலுசு, தண்டை, செயின் என வளர்த்து விட்டார்கள்!)

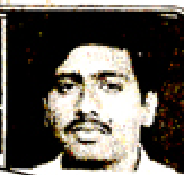
பத்து மாதத்தைத் தவமாகக் கழித்தால் வாரிசு வரமாக இருக்கும். சந்தேகம் வேண்டாம். உங்கள் குழந்தை சூப்பர் குழந்தையாக வேண்டுமென்றால் இந்த அளவுகூட ஒத்துழைக்காவிட்டால் எப்படி?

இதெல்லாம் சும்மா, படிக்க எழுத நன்றாய் இருக்கும் எல்லாம் கடவுள் செயல்படிதான் நடக்கும் என்பவர்களுக்காக இறுதியில் ஒரு வார்த்தை – இந்தச் சிந்தனைகளை, பகுத்தறியும் அறிவை மனித இனத்துக்குத் தந்ததும் அதே கடவுளின் செயல்தானே?

— பெ. நாயகி



ஆஸ்துமாவா! ஈஸ்னோபிலியாவா! சைனஸா! காசநோயா!
இனி கவலையே வேண்டாம்!



அறிகுறிகள்

மூக்கில் நீர்வடிதல், சளி, தும்மல், இருமல், கபம், மூக்கடைப்பு, மூச்சுத் திணறல், ஒவ்வாமை, பலஹீனம், உடல் மெலிதல், பசியின்மை, உடல் நடுக்கம், மலச்சிக்கல் போன்றவைகள் இருப்பின் ஆஸ்துமா, ஈஸ்னோபீலியா, காசநோய், சைனஸ் போன்றவைகளாக இருக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

டீ, காபி போன்ற பானங்கள், சர்க்கரை உபயோகித்த உணவுப் பொருட்கள், உடலில் குளிர்ச்சி தன்மை ஏற்படுத்தக் கூடிய காய்கறி, பழவகைகள், அடிக்கடி ஆங்கில மாத்திரையின் உபயோகம் முதலானவைகளை அறவே தவிர்த்தல் மிகவும் அவசியமாகும். புகை காற்று படும்படியாக தொழிற்சாலைகளில் வேலை பார்ப்பது போன்ற சூழ்நிலைகளையும் தொழிற்சாலை புகை அதிகமிருக்கும் இடங்களில் வசிப்பதையும் முடிந்த மட்டும் தவிர்த்தல் வேண்டும். புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் தவிர்க்கவும்.

மூலிகை மருத்துவம்

வேப்பிலை, ஆடாதொடை, அருகம்புல், வில்வம், கீழாநெல்லி, ஓமவல்லி, தூதுவளை, துளசி, தும்பை முதலானவைகளை உலர்த்தி பொடி செய்து சம அளவில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இக்கலவையிலிருந்து 1 டீ ஸ்பூன் பவுடரை 1 டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து காலை உணவுக்கு அரை மணி நேரம் முன்னதாகவும் பின் அதே அளவு கலவை தயார் செய்து மதியம், இரவு உணவுகளுக்கு முன்பாக குடிக்கவும்.

உணவு

சாதாரண சைவ உணவு சாப்பிடுவதில் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு எவ்வித கெடுதலும் கிடையாது. இரவு நேர உணவை முடிந்த மட்டும் அரைவயிறு உணவாக உண்பது நலம். அதிக கார வகை உணவுகளையும் தவிர்த்தல் நல்லது. அதிக காரவகை உணவுகளை உண்ணும்போது மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு அதனாலும் ஆஸ்துமா தீவிரமடைய வழிவகுக்கும். அசைவ உணவுகளை குறைப்பது மிகவும் நல்லது. மற்றபடி பச்சை தண்ணீர் நிறைய குடிப்பது மிகவும் சிறந்தது.

காரணம்

சிறுநீரகங்களால் பிரித்தனுப்ப முடியாத இத்தகைய அழுக்குகள் அதிகப்படியான நாட்கள் தொடர்ந்து இரத்தத்தில் தங்க நேர்ந்தால் உடலின் வெப்பநிலையில் மாறுதல் ஏற்பட்டு உடல் குளிர்ச்சி தன்மையடையும். இத்தகைய நேரத்தில் இரத்தத்தில் தண்ணீரின் அளவும் அதிகரித்து முகம் வீங்கிக் காணப்படும். தலை, கழுத்து, முகம் போன்ற பாகங்களில் வலி தோன்றக்கூடும். இதனை சைனஸ் என்றழைக்கின்றனர்.

நுரையீரல் தசைப்பகுதிகளுக்கு போதிய சக்தி கிடைக்காததால் அவைகள் சரியான திறனோடு இயங்க முடியாமல் இருக்கும்போதும், நரம்பு மண்டல இயக்கம் சரியாக நுரையீரலின் இயக்கத்தில் ஈடுபடாமலும் இருக்கும் சமயத்தில் மூச்சு வாங்குதல் ஏற்படும். இதனை ஆஸ்துமா என்றழைக்கின்றனர். நரம்பு மண்டல இயக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தினாலோ, சிறுநீரகப் பகுதிகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளாலோ, மூச்சுத்திணறல், மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர் வடிதல், தும்மல், இருமல், கபம், பீனிசம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இரத்தத்தில் அசுத்தம் ஏற்படும்போது உடலின் எதிர்ப்பு திறன் படிப்படியாக குறைவடையும். உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும் போது நுரையீரல் தசைகளும் வலுவிழந்து காணப்படும். அசுத்தக் காற்று, புகை, தூசி போன்றவைகள் காற்றின் மூலம் நுரையீரலுக்குள் செல்லும் போது மூச்சுத் திணறல், தொடர் தும்மல் ஆகியவை உடனடியாக ஏற்படும். இதையே (Dust Allergy) அலர்ஜி என்கின்றனர்.

பயிற்சிகள் தினமும் காலையில் மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல், தினமும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாகிலும் சூரிய ஒளியில் இருப்பது, மாலை நேரங்களில் பூங்காக்கள், பயிர்கள் நிறைந்த வயல்வெளிகள் போன்ற இடங்களில் அமர்ந்து ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த காற்றினை சுவாசிப்பதும் மூச்சுத்திணறலை குறைக்க வழிவகுக்கும்.

குறிப்பு தற்போது ஆங்கில மாத்திரைகளை உபயோகித்து கொண்டிருக்கும் நோயாளிகள், மூலிகை மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தத் தொடங்கி குறைந்தது 1 மாதம் வரை பாதி அளவு ஆங்கில மாத்திரைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளவும். ஏனெனில் மூலிகை மருந்துகள் உடலில் சேர குறைந்தது 20 நாட்களாவது தேவைப்படும். இரண்டாம் மாதம் முதலாக அலோபதி மருந்துகளை முழுவதுமாக நிறுத்திவிட்டு மூலிகை மருந்துகளை மட்டும் உபயோகிக்கலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.C.K.M.குமரன் & Dr.C.K.M.சுபாஷ், S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், காலேஜ் எதிரில், திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மோனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 | ✆ : 6424285, 6427638

குறிப்பு சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஒசூர், கிருஷ்ணகிரி, சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல் டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 23 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

“மாலு”

சட்டென்று நின்று திரும்பிப் பார்த்தேன். தர்வான் இரும்பு கேட்டை மூடும் சத்தம்தான் கிரீச் என்று கேட்டது. ஜனசஞ்சாரமே அல்லாத அந்த வீதி ஞாயிற்றுக் கிழமை மாலை 4 மணிக்கு மிகவும் அமைதியாக இருந்தது. ஒரு இலை அசையும் ஓசை கூட இல்லை. அடிவயிற்றிலிருந்து பயமா அல்லது குற்ற உணர்வா என்று சொல்ல முடியாத ஒரு உணர்ச்சி எழுந்து பந்து போல உருண்டு வந்து தொண்டையில் அடைத்துக் கொண்டது. எப்படியோ என்னைச் சமாளித்துக் கொண்டேன். தெருமுனையில் பிரதான சாலை கூடும் இடத்தில் ஒரு பெட்டிக் கடை தென்பட்டது.

கால் முன் செல்ல மறுத்தது. ஏன் இந்தத் தவிப்பு? நான் ஒன்றும் தப்பு செய்து விடவில்லையே? நன்றாக யோசித்து எடுத்த முடிவு தானே? என்னை நானே சமாதானம் செய்து கொண்டேன்.

பெட்டிக் கடையில் ஜில்லென்று பன்னீர் சோடா வாங்கி குடித்தவுடன் மனமும் உடலும் சற்று குளிர்ந்தது. சிறிது தெம்பும் வந்தது.

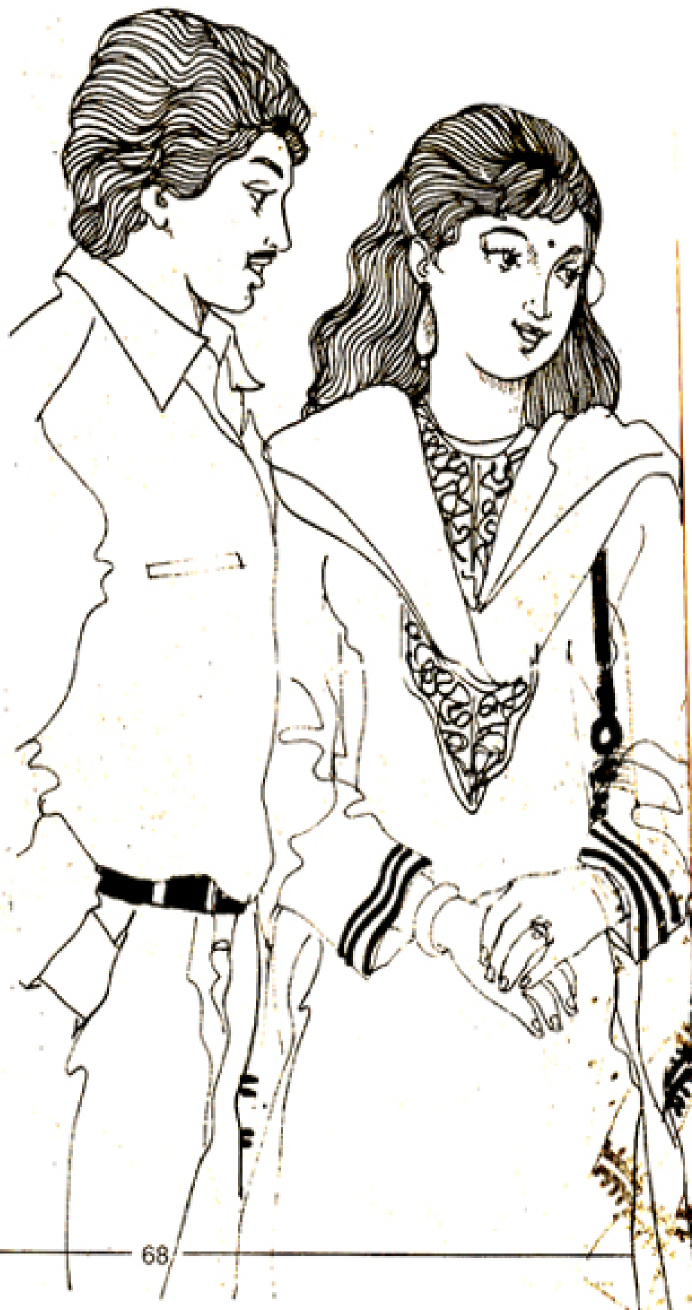
அபிராமபுரம் செல்லும் பஸ்ஸிற்காகக் காத்துக் கொண்டு இருந்தேன். வனஜாவை பார்க்காமலேயே ஊர் திரும்பலாமா என்று யோசித்தேன். ஆனால் 10 வருடம் கழித்து மதராஸ் வந்து இருக்கேன். அவளைப் பார்க்காமல் எப்படிப் போவது? அதோடு அல்லாமல் என் ஆதங்கத்தை எல்லாம் வேறு யாரிடம் பகிர்ந்து கொள்வது?

வனஜா இப்ப எப்படி இருப்பாள்? என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பாள்? 10 வருடங்களாக தொடர்பே இல்லை. இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு அவள் பெண் கல்யாணத்திற்கு பத்திரிகை வந்து இருந்தது. ஒரு வாழ்த்துமடல் அனுப்பக் கூட எனக்கு ஞாபகம் இருக்கவில்லை.

வனஜா தப்பாக எடுத்துக் கொள்ள மாட்டாள். அவள் சுபாவம் அப்படி.

திடீரென்று மனசு துணுக்குற்றது.. நான் எங்கிருந்து வருகிறேன் என்று தெரிந்தால் என்ன நினைப்பாள்? நான் செய்தது சரிதான் என்று கட்டாயம் சொல்லுவாள்.

வனஜா என்னுடைய ஆருயிர்த் தோழி. நாங்கள் ஒருவரை விட்டு ஒருவர் பிரிந்தது இல்லை வனஜா கல்யாணம் ஆகி புகுந்த இடம் செல்லும் வரை. அதன் பிறகும், எங்கள் இரு



வருக்குமே குடும்பம் குழந்தை குட்டி என்று ஆனபின்பும் கூட எங்களுக்குள் போக்குவரத்து இருந்தது. கடிதப் பரிமாறல் இருந்தது.

ஆனால் கடந்த 10 வருடங்களில் நான் சம்சார சாகரத்திலிருந்து விடுபட இயலாத அளவு மூழ்கி விட்டேன். நான் எனது ஆபீஸ் குடும்பம் இதைத் தவிர வேறு ஒரு சிந்தனையும் எனக்கு இருக்கவில்லை.

வனஜா வீட்டை கண்டுபிடிப்பதில் கஷ்டம் ஒன்றும் இருக்கவில்லை. பத்து வருடங்களில் பல மாறுதல்கள் இருந்தாலும் அவள் வீடு அப்படியேதான் இருந்தது.

அழைப்பு மணியை அடித்தவுடன் ஒரு மஞ்சள் வெளிச்சம்

துணம்

விஜயா



'ப்ளீஸ் வெயிட்' என்றது!

சிரிப்புத்தான் வந்தது. பணம் உள்ளவர்கள் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். நானாக இருந்தால் கை காரியத்தை போட்டு விட்டு கதவைத் திறக்க ஓடி வருவேன்.

''யார் வேணும் உங்களுக்கு?'' ஒரு அழகான யுவதி கதவைத் திறந்து என்னைப் பார்த்துக் கேட்டாள்.

''அம்மா வெளியிலே போயிருக்காங்க. ஒரு மணி ஆகும் வர. நீங்கள் யாரு என்று தெரியவில்லையே?''

''நான் திருச்சியில் இருந்து வரேன்.''

''நீங்க மாலு ஆன்ட்டி தானே. வாங்க. உள்ளே வாங்க.''

''நான் பெயர் சொல்வதற்குள் என்னை எப்படி கண்டுபிடித்தாய்?''

''அம்மா உங்களைப் பத்தி நிறைய சொல்லி இருக்காங்க. நான் உங்களை போட்டோவிலும் பார்த்து இருக்கேன். உட்காருங்க.''

மின்விசிறியை வேகமாகச் சுழல விட்டாள். இரண்டு நிமிடத்தில் பெரிய கண்ணாடி தம்ளர் நிறைய சர்பத் கொண்டு வந்து கொடுத்தாள். வெயிலுக்குச் சுகமாக இருந்தது.

''நீங்க கொஞ்சம் ரிலாக்ஸ் பண்ணுங்க. நான் ஐந்து நிமிடத்தில் வந்து விடுகிறேன்.''

என்ன பொண்ணு இவள். எங்கே வந்தேன்? என்ன என்று ஒன்றும் கேட்காமல் உள்ளே ஓடுகிறாளே. இவளுக்குக் கல்யாணம் ஆயாச்சு இல்லையோ? வனஜா வர இன்னும் நிறைய நேரம் ஆகும் போல இருக்கே.

''ஸாரி ஆன்ட்டி. உங்களை ரொம்ப காக்க வைச்சுட்டேன்.''

ஆவி பறக்க இட்லியும்

சட்னியும் என் முன்னால் கொண்டு வைத்தாள்.

"என்னம்மா இதெல்லாம்? இப்பத்தானே சர்பத் சாப்பிட்டேன்?"

"அது வெயிலில் வந்த களைப்புத் தீர. இது பசி ஆற."

"எனக்குப் பசிக்கிறது என்று உனக்குத் தெரியுமா?"

"எனக்குக் கொஞ்சம் ஜோஸ்யம் தெரியும்" கலகலவென்று சிரித்தாள்.

இந்தக் காலத்து பெண்களை மெச்சத்தான் வேண்டும். எவ்வளவு சுலபமாக பழகுகிறார்கள். வேற்று மனிதர்கள் என்ற தயக்கமே இருப்பது இல்லை.

"என்ன ஆன்ட்டி யோசிக்கிறீர்கள்?"

"சாம்பவீதானே உன் பெயர்? என் பெண் நீலாவும் இப்படித்தான். சட்டுன்னு எல்லாரிடமும் பழகி விடுவாள். உனக்குக் கல்யாணம் ஆயாச்சு இல்லை. நீ எங்கே இருக்காய்?"

"இங்கதான் அடையாறில் இருக்கேன்."

"அடிக்கடி வருவாயா பிறந்தகத்துக்கு?"

"எல்லா ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை வந்தா இரவு வரை இருப்பேன்."

"நீ வேலைக்குப் போகிறாயோ?"

"போகிறேன் ஆன்ட்டி. ஒரு தனியார் கம்பெனியின் மார்க்கெட்டிங் மானேஜர் ஆக இருக்கேன். ஆனால் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை இங்கு வந்து விடுவேன். அப்பத்தான் அம்மாக்கு வெளியில் போக முடியும். பாக்கி ஆறு நாட்களும் அம்மா வீட்டில்தான் அடைஞ்சு கிடக்காங்க பாவம்."

"ஏன் வனஜா வேலைக்குப் போவது இல்லையா?"

"அம்மா வேலையை விட்டு ஆறு மாதம் ஆகிறது. உங்களுக்குத் தெரியாது இல்லையா? எங்க பாட்டி படுத்த படுக்கையாக இருக்காங்க. பாட்டியை பாத்துக்கத்தான் அம்மா வேலையை விட்டாங்க. நீங்க வந்த போதுகூட நான் பாட்டியிடம் இருந்ததால்தான் கதவு திறக்க லேட் ஆச்சு."

"பாட்டியா எந்த பாட்டி? உன்னுடைய இரண்டு பாட்டியும் போயாச்சு இல்லையோ?"

"எங்க அன்னம்மா பாட்டியைப் பத்தி உங்களுக்குத் தெரியாதா?"

"அன்னம்மா பாட்டி? அன்னம்மா அத்தையா, இன்னும் இருக்காளா. ரொம்ப வயது ஆகி இருக்குமே."

"91 வயது ஆகிறது. ரொம்ப வருடமாகவே எங்க கூடத்தான் இருக்கா. கடந்த இரண்டு வருடங்களாக ரொம்ப முடியவில்லை. உடல் ஒத்துழைக்க மறுக்கிறது. என்ன செய்வது?"

"சாம்பவீ செத்த உள்ளே வரயாம்மா?"

"இதோ வரேன் பாட்டி, எக்ஸ்க்யூஸ்மீ ஆன்ட்டி!" என்று சொல்லிக் கொண்டே சாம்பவி உள்ளே போனாள்.

நான் கேட்டதை என்னால் ஜீரணிக்கவே முடியவில்லை. அன்னம்மா அத்தையை பார்த்துக்கிறதற்காக வனஜா வேலையை விட்டு விட்டாளா, அப்படி இந்த அன்னம்மா அத்தை இவர்களுக்கு யாரு?

முரளியின் அதாவது வனஜாவின் கணவனின் தாத்தா, அனாதைச் சிறுமியாக இருந்த அன்னம்மா மேல் இரக்கப்பட்டு தன் வீட்டிற்குக் கூட்டிக் கொண்டு வந்து அடைக்கலம் கொடுத்தார். பாட்டியின் வீட்டு வேலைகளில் ஒத்தாசை செய்ய என்று வந்த அன்னம்மா நிரந்தரமாக அவர்கள் குடும்பத்தின் ஒரு நபராகவே ஆகி விட்டாள்.

தாத்தா அவளுக்கு நல்ல இடத்தில் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்கவும் முயற்சி செய்தார். ஆனால் ஊர் பேர் தெரியாத அனாதை, குலம் கோத்திரம் என்னவோ என்று நிராகரித்து விட அப்படியே இருந்து விட்டார்.

பழைய நினைவுகளில் மூழ்கி இருந்த நான் என்னை அறியாமல் கண் அயர்ந்து விட்டேன்.

"மாலு இதென்ன சொல்லாமல் கொள்ளாமல் திடீர் விஜயம்? என் ஞாபகம் உனக்கு எப்படி வந்தது? உன்னைப் பார்த்து எனக்கு எவ்வளவு சந்தோஷம் தெரியுமா?" என்று சொல்லும்போதே வனஜாவின் கண்களில் கண்ணீர் தளும்பியது.

என் கண்களிலிருந்தும் கண்ணீர் வருவதை என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. கொஞ்ச நேரம் நாங்கள் இருவரும் ஒன்றும் பேசவில்லை.

"அம்மா நாங்கள் கிளம்புகிறோம். அடுத்த வாரம் நான் வரமாட்டேன்." எங்கள் மௌனம் சாம்பவியின் வருகையால் கலைந்தது.

"மாலு இவர்தான் பிரகாஷ் என் மாப்பிள்ளை. இதோ என் பேரனைப் பாரு."

வேர்க்கடலையை ஒன்றிரண்டாகப் பொடி செய்து, பக்கோடாவில் கலந்து செய்தால், கரகரப்பாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். பார்வதி



அதிர்ஷ்டம் அழைக்கிறது

அருள்வாக்கும் வாக்குறுதியும் கைராசியும் நிறைந்த ஜோதிடரைக் கொண்டு உங்கள் ஜாதகத்தை துல்லியமாகக் கணித்து கிரக நிலைக்கு ஏற்ப அதிர்ஷ்டகல் வழங்குவதில் முதல் இடம் வகிக்கும் கைராசியான நிறுவனம் **பத்மஸ்ரீ பேர்ல்ஸ்** என்பது உலகம் அறிந்த உண்மை. எங்களைப் பற்றி உலகத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் தெரிந்து இருக்கிறது. எங்களிடம் கற்கள் வாங்கி பலனடைந்தவர்கள் எண்ணற்றவர்கள். இவர்களைப் போல் நீங்களும் எங்களுடைய வாடிக்கையாளர்களாக பதிவு செய்து கொள்ளலாமே! இதோ எங்களது அயல் நாட்டு வாடிக்கையாளர் ஒருவரின் கருத்து:

அன்புடையீர்,

உங்கள் ஜோதிட வல்லுனரின் ஆலோசனைப்படி, என் ஜாதகத்திற்குரிய சக்திவாய்ந்த கற்களை தக்க நேரத்தில் அணியச் செய்ததால், எனக்கு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வெளிநாட்டில் வேலை கிடைத்தது. எனக்கு முக்கிய பிரச்னையாக இருந்த நில விஷயத்தில் சமீபத்தில் தீர்வு காணப்பட்டுள்ளது. இந்த நன்றியை பத்மஸ்ரீ பேர்ல்ஸுக்கு தெரிவிக்கிறேன்.

தங்கள் அன்புள்ள

(எம். மாரிச்சாமி)

Qatar

ஒருமுறை பத்மஸ்ரீக்கு பேர்ல்ஸுக்கு விஜயம் செய்தவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் வருகை தருவது எங்கள் நிறுவன உரிமையாளரின் கைராசியே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எங்கள் ஜோதிட வல்லுனர் இதுவரை பல ஆயிரக்கணக்கான பேர்களுக்கு அதிர்ஷ்டக் கல் தேர்வு செய்து உள்ளார். அத்தனை பேரும் இன்று வளமோடு வாழ்கிறார்கள் என்பதும் கண்கண்ட உண்மை. எப்படி எனில், எங்கள் ஜோதிட வல்லுனரிடம் வாக்குபலிதம் உள்ளது என்பதை நீங்களே நேரில் காணலாம்.

பிப்ரவரி மாதம் முதல் ஜாதகத்துடன் நேரில் வருபவர்களுக்கு எந்த கற்கள் அணிய வேண்டும் என்று கூறுவதற்கு ரூ.151/- மட்டுமே. (மூன்று கேள்விகளுக்கும் பதில் அளிக்கப்படும்) வெளியூர் நபர்கள் ரூ.151- மற்றும் ரூ.30/- தபால் கட்டணமாக செலுத்த வேண்டும். ஜாதகத்தின் நகலையோ(அ)பிறந்த தேதி, நேரம், இடம் போன்ற விவரங்களை உங்கள் பிரச்னையுடன் ***D.D/M.O.***வை ***Padmashri Pearls***என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

பழைய கட்டணத் தொகையான ரூ.151 என்பதை வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

வெளிநாட்டில் வசிப்பவர்கள் US$ 15 பத்மஸ்ரீ பேர்ல்ஸ்க்கு அனுப்பினால் கற்களுக்கான பலன்கள், ஆலோசனை மற்றும் கேள்விகளுக்கு பதில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

E-mail: akila/madras @ dart mail. dart net. com

எல்லா ஜாதிக் கற்களும் நியாயமான விலையில் கிடைக்கக் கூடிய ஒரே இடம்

PADMASHRI PEARLS

Gem Merchants & Jewellers

139 Arihant Complex, (Ground Floor) North Usman Road, T. Nagar, Chennai - 17.

Ph: 8234060, 8226128, pager: 9632-756314, Fax: 8251247.

வேலை நேரம் : காலை 10.30 முதல் மாலை 8.30 வரை

By appoinment only

We Serve
1917-1992
75 Years

All master, Visa, Citi Bank and Diners Cards Accepted

ஞாயிறும் உண்டு.

HYDERABAD SHOW ROOM: 2-4-47, M.G.ROAD, SECUNDERABAD - 3. PH: 841936.

திடீரென்று நினைவு வந்தது. முரளியைப் பற்றி விசாரிக்கவே இல்லையே என்று.

"ஆமாம் வனஜா. முரளி எங்கே? ஊரில் இல்லையா?"

யாருமே ஒன்றுமே பதில் சொல்லாதது என்னை என்னமோ செய்தது. நான் ஏதாறும் தப்பாகக் கேட்டு விட்டேனா என்ன?

"ஆன்ட்டி. அப்பா போய் ஐந்து வருடங்கள் ஆகிறது. உங்களுக்குத் தெரியாதா?"

"என்ன முரளி போய்ட்டாரா? என்ன சொல்கிறாய்? உன் கல்யாணத்தின் போது அப்பா இருக்கவில்லை?"

"ஆன்ட்டி கல்யாண பத்திரிகையில் 'லேட்' முரளிதரனின் பெண் என்று போட்டிருந்ததைக் கவனிக்கவில்லையா?"

"இல்லையே" என்று சொல்ல எனக்கு வெட்கமாகத்தான் இருந்தது.

"முரளிக்கு என்ன ஆச்சு?" எப்படியோ என்னைச் சுதாகரித்துக் கொண்டு கேட்டேன்.

"அது பெரிய கதை மாலு. கொஞ்சம் இரு. நான் இவர்களை வழி அனுப்பிவிட்டு அத்தைக்கும் என்ன வேண்டும் என்று பார்த்து விட்டு வருகிறேன்."

வனஜா வரும் வரை எனக்கு இருப்பு கொள்ளவில்லை. முரளி இல்லை என்பதை என்னால் நம்பவே முடியவில்லை.

காரியத்தை முடித்துக் கொண்டு வனஜா வந்தாள் கொஞ்ச நேரம் ஒன்றுமே பேசவில்லை.

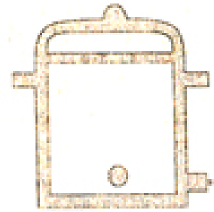
"மாலு இரண்டு மூன்று வருடங்கள் நான் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு விட்டேன். யாருக்கும் இந்த நிலைமை வர வேண்டாம்."

அவள் தொடரட்டும் என்று நான் பேசாதிருந்தேன்.

"முரளி ஒருநாள் கடுமையான வயத்து வலி என்று ஆபீஸிலிருந்து சீக்கிரம் வந்தார். அன்றிலிருந்து சரியாக 2 வருடம் 5 மாதங்கள். பார்க்காத வைத்தியம் இல்லை. கும்பிடாத தெய்வம் இல்லை. கடைசி வரை 'டயக்னஸ்' ஆகவே இல்லை. முரளி பட்டபாடோ அவஸ்தையோ சொல்லி முடியாது. நேரே சாப்பாடு இல்லை. தூக்கம் இல்லை.

இதற்கு நடுவில் எனது மன்னி எங்கேயோ போய்க் கொண்டு இருக்கும்போது ரிக்ஷா மறிந்து ஸ்பைனில் நல்ல அடி. அம்மாக்கு ஆஸ்துமா தொந்தரவு ரொம்ப அதிகம் ஆகி விட்டது. நான் யாரைன்னு கவனிக்கிறது.

இது இத்தனையும் போறாதுன்னு எனது பெரிய நாத்தனார் பையன் பிஸினஸ் பண்ணப் போய் இரண்டு லட்சம் ரூபாய் கோட்டை விட்டு விட்டான். ஏகப்பட்ட கடன். கடன்காரர்கள் வீடு தேடி அடிக்க வந்து விட்டார்கள். எனது நாத்தனாரிடம் ஏது அவ்வளவு பணம்? அதற்கும் நான்தான்



காலை நேரத்தில் மில்க் குக்கரிலிருந்து வரும் நீராவியில் உள்ளங்கைகளை காட்டினால், கை மிருதுவாக இருக்கும். பாத்திரம் தேய்ப்பதாலும், பனியினாலும் வறண்டு போன கைகள் மிருதுவாகின்றன.

– ஆர். கீதாஞ்சலி

கொடுக்க வேண்டி வந்தது. மனக்கஷ்டம், பணக்கஷ்டம் அலைச்சல் மறக்க முடியாத நாட்கள்.

ஒரு துரும்புக்குக் கூட தீங்கு நினைக்காத எனக்கு ஏன் இந்த சோதனை என்று எண்ணி எண்ணி நான் அழாத நாட்களே இல்லை. இந்தத் துக்கத்திலிருந்து மீளவே முடியாது என்றுதான் நினைத்தேன். ஆனால் எப்படியோ இப்ப கொஞ்சம் தெளிந்து விட்டேன்."

எனக்கு எப்படி ஆறுதல் சொல்லுவது என்று தெரியவில்லை. ஒன்றும் இல்லாத துக்கே நான் இடிந்து போய் இருந்தேன். வனஜா எப்படித்தான் சமாளித்தாளோ?

"நீ ஏன் வேலையை விட்டு விட்டாய்?" பேச்சை மாற்ற எண்ணி கேட்டேன்.

"அன்னம்மா அத்தையை பார்த்தாய் இல்லையா? வயோதிகம் உடலை ஒடுக்கி விட்டது. நடமாட்டம் இல்லை. ஒவ்வொரு அவயங்களாக செயலிழந்து வருகிறது.

"வேறு யாருமே பார்த்துக்க இல்லையா?"

"யார் பார்த்துக்க முடியும்? எனது ஒரு நாத்தனார் அவளே பிபி, ஷுகர் என்று பல வியாதிகளில் அவஸ்தைப்படுகிறாள். இன்னொருத்திக்கு மாமனார், மாமியார், மச்சினர் குழந்தைகள் என்று பெரிய சம்சாரம்."

"முதியவர் இல்லம் ஒன்றும் பார்க்கவில்லையா நீ?"

வனஜா வேதனையுடன் என்னைப் பார்த்தாள் –

"முதியோர் இல்லம் அங்கு ஏன் அனுப்பவில்லை என்று என்னை கேட்காதவர்களே இல்லை. நீயாவது தயவுசெய்து அப்படிக் கேட்காதே. நான் அவ்வளவு தூரம் ஈவு இரக்கம் இல்லாதவளாகவா காண்கிறேன்."

"தப்பாக நினைக்காதே வனஜா. நீ உன்

வேலையில் உயிரை வைத்து இருந்தாயே. உன்னால் சும்மா ஒரு நிமிடம் கூட உட்கார முடியாதே. அதனால் கேட்டேன்."

"அதற்காக நம் சௌகர்யத்திற்காக நமக்கு வேண்டியவரை வீட்டிலிருந்து துரத்தி விடுவதா?"

"துரத்தி விடுவது என்று ஏன் நினைக்கிறாய்? பல இடங்களில் முதியவர்களை நன்றாகவே கவனித்துக் கொள்கிறார்கள்."

"ஆம். அவர்கள் நன்றாகத்தான் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் அங்கு உள்ள பெரியவர்கள் தனது உற்றார் உறவினர்களுக்காக எவ்வளவு ஏங்குகிறார்கள் என்று உனக்குத் தெரியுமா? எனக்குத் தெரிந்த ஒரு மாமி ரொம்ப மடி ஆசாரம். பூஜை புனஸ்காரம் என்று வாழ்நாள் முழுவதும் கழித்தார். இப்ப முதியோர் இல்லத்தில் சேர்ந்த பிறகு பலதை அவருக்கு விடவேண்டி வந்தது.

எதற்கு, சொல்லு மாலு. ஒரு அன்னம்மா அத்தையை பார்த்துக் கொள்வது எனக்கு அவ்வளவு கஷ்டமானால் என்னைப் போல இன்னொரு வனஜாக்கு பல அன்னம்மா அத்தைகளை பார்த்துக் கொள்வது எப்படிச் சாத்தியம் ஆகிறது?"

"அது அவர்களது தொழில்."

"எது தொழில்? இதுபோல சேவை நிலையங்களை யாருமே தொழில் என்று நடத்துவதில்லை மாலு. பிறர் படும் கஷ்டத்தைப் பார்த்து வருந்தி, தன்னால் இயன்ற வரை அவர்களுக்கு உதவும் கரங்களை நீட்டுபவர்கள் அவர்கள். பொதுநலம் கருதியவர்கள். சமூக ப்ரக்ஞை உள்ளவர்கள். அவர்கள் எந்த லாபத்தையும் சலுகைகளையும் எதிர்பார்ப்பது இல்லை."

"சில சமயம் என் மனம் எவ்வளவு புண்படுகிறது தெரியுமா, மாலு? வீட்டில் உள்ள உயிரில்லாத பொருள்களிடம் நாம் ஆசை வைக்கிறோம். நமது மனதிற்குப் பிடித்த பொருட்களை இழக்க நேர்ந்தால், மனம் வருந்துகிறோம். வேதனைப்படுகிறோம். சென்டிமென்ட்! என் தாத்தா காலத்தில் இருந்து எங்க வீட்டில் இருக்கிறது என்கிறோம். தாத்தா காலத்திலிருந்து உள்ள பொருட்கள் அஃறிணை பொருட்கள் நமக்கு வேண்டி இருக்கிறது. ஆனால் உயிருள்ள ஜீவனுள்ள தாத்தா நமக்கு பாரமாகி விடுகிறவர்."

வனஜா இவ்வளவு தீவிரமாக இதைப் பற்றிப் பேசுவாள் என்று நான் நினைக்கவில்லை. அவள் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் என் மண்டையில் ஓங்கி அறைவது போல இருந்தது. நான் இங்கு வந்து இருக்கக் கூடாது என்று தோன்றியது.

"சரி, சரி. நாம் இதைப் பற்றி மெதுவாக ஒரு பட்டிமன்றமே பிறகு நடத்தலாம். இப்ப நீ எப்படி இருக்காய், என்ன காரியமாக சென்னை வந்தாய் என்று சொல்லு."

என் மனத்தில் பெரிய போராட்டம். உண்மையை சொன்னவுடன் எங்கள் நாற்பது வருட நட்பு முறிந்து விடப்போகிறதே என்று வேதனையாக இருந்தது.

"நீ இவ்வளவு நேரம் சொன்ன சுயநலக்காரிகளில் நானும் ஒருத்தி. எனது மாமியாரை முதியோர் இல்லத்தில் சேர்க்கத்தான் நான் சென்னை வந்தேன்" பட்டென்று போட்டு உடைத்து விட்டேன்.

"மாலு நீ என்ன சொல்கிறாய்? நிஜமாகத் தான் சொல்கிறாயா, இருக்காது. அப்படி இருக்கவே முடியாது."

"நான் என்ன செய்ய வனஜா. வீட்டில் நிம்மதியே இல்லை. மாமியாருக்குப் பாதி நாள் இங்கு வலி அங்கு வலி. நானோ குழந்தைகளோ என்ன பண்ணினாலும் திருப்தி கிடையாது. அது மாத்திரம் இல்லை. தனியே வீட்டில் இருக்க பயம். நான் வேலையை விட்டு விட்டு சதா சர்வமும் அவங்களையே கவனிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தால் நான் என்ன செய்ய முடியும்? அன்னிக்கு என்னை எவ்வளவு கொடுமை படுத்தி இருப்பார்? என்னைக் கண்டாலே ஆகாது. இன்னைக்கு நொடிக்கு நூறு தரம் மாலு மாலு. எனக்குப் போதும் போதும் என்று ஆயாச்சு... அது தான்..."

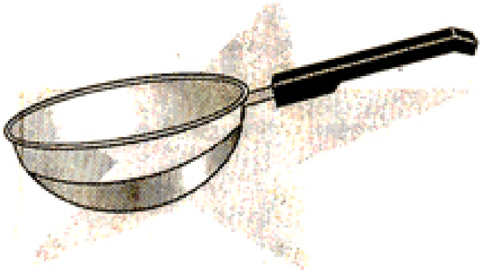
"உன் மாமியார் உன்னை படுத்தவில்லை என்று நான் சொல்லவில்லை. எவ்வளவு கஷ்டம் எவ்வளவு அவமானம். எல்லாவற்றையும் ஜீரணித்துக் கொண்டு நீ செய்யாத குற்றத்திற்காக அவர் காலில் விழுந்ததை என்னால் மறக்கவே முடியாது. நீ சம்பாதித்துக் கொண்டு இருந்தும்கூட உனக்குத் தனித்து நிற்கவும் துணிவு இருக்கவில்லை. அவர்களை எதிர்க்கவும் துணிவு இருக்கவில்லை. உனது பலஹீனத்தைப் புரிந்து கொண்டு அவர்கள்



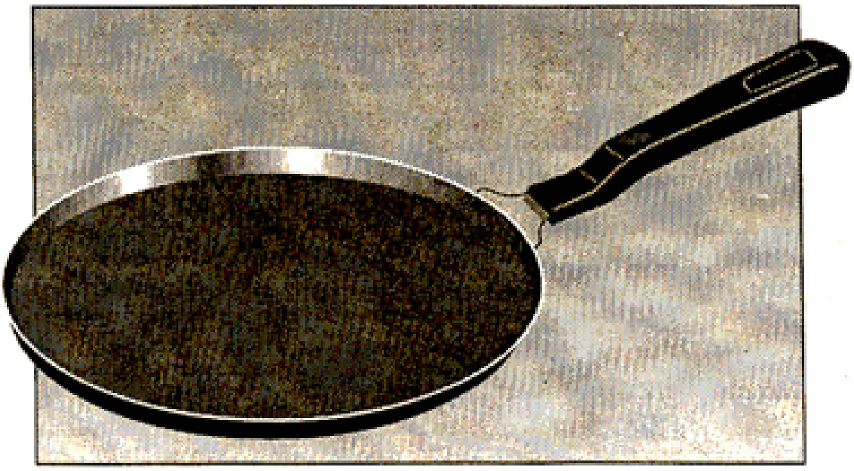
எந்தவித பாயாசமாக இருந்தாலும் அதில் ஒரு மேஜைக்கரண்டி வெந்த பயத்தம் பருப்பை சேர்த்து விட்டால் பாயசத்தின் சுவை பிரமாதமாக இருக்கும்.

- உதயபாரதி

இலவசம்



நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு பிரிமியர் நான்-ஸ்டிக் தோசைக்கல்லுடனும் (Tawa) **ரூ 75/-** மதிப்புள்ள காப்பர் பாட்டம் கடாய் இலவசமாக பெறலாம்.



<u>சிறப்பு அம்சங்கள்:</u>

* சுத்தம் செய்வது எளிது
* எண்ணெய் அதிகம் பிடிக்காது
* நீண்ட நாட்கள் உழைக்கக் கூடியது

பிரிமியர்

நான்-ஸ்டிக் தோசைக்கல் (Tawa)

இச்சலுகை தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிசேரிக்கு மட்டுமே

உன்னை நன்றாக ஆட்டி வைத்தார்கள். ஏனென்றால் அப்பொழுது அதிகாரம் அவர் கையில் - உன் மாமியார் கையில் இருந்தது. இப்பொழுது குடும்ப நிர்வாகம் உன் கையில் வந்து விட்டது. உன் கை ஓங்கி அவர் கை தாழ்ந்து விட்டது. நீ அதை துர்உபயோகம் செய்யலாமா? அவர் உன்னை வீட்டிலிருந்து பிறந்த வீட்டுக்கு அனுப்பினார். நீ அவரை முதியோர் இல்லத்துக்கு அனுப்புகிறாய். வேறு என்ன வித்தியாசம்? மாலு அதெல்லாம் என்றோ பல வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த கதை. அதை மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு நாடி தளர்ந்த இந்த நேரத்தில் அவரைப் பழி வாங்காதே. நீ மறக்க வேண்டாம், மன்னிக்க வேண்டாம். மனிதாபிமானமானாலும் காட்டலாம் இல்லையா? உனது நாத்தனார் சம்பத் யாரும் இதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கவில்லையா?"

"நாத்தனார்மார்கள் இருவருக்கும் இதில் சம்மதம்தான். அவர்கள் பத்து நாட்கள் கூட அம்மாவை கொண்டு வைத்துக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை. சம்பத்தை ஒன்றும் சொல்லாதே. நான் இனிமேலாவும் கஷ்டப்படக் கூடாது என்றுதான் அவர் சம்மதித்தார்."

"ம்ஹூம். இதுக்கெல்லாம் காரணமே சம்பத்தான். அன்னிக்கு அம்மாவிடம் இருந்து பெண்டாட்டியைக் காப்பாத்தத் தெரியல்லை. இன்னிக்குப் பெண்டாட்டியிடம் இருந்து அம்மாவை. அதிகாரம் எங்கு இருக்கிறதோ அங்கு சாயும் வர்க்கம். சுயநலம். கலப்படம் இல்லாத சுயநலம்."

"மாலு நீ ஏன் இப்படி மாறி விட்டாய்? சூழ்நிலையும் சந்தர்ப்பமும் உன் அடிப்படை குணத்தையே மாற்றி விட்டதே. உன்னுடைய மென்மையான தன்மை எங்கே? உன்னிடம் இருந்த ஈவு இரக்கம் கருணை எல்லாவற்றையுமா பறிகொடுத்து விட்டாய்? எல்லாருக்காகவும் பரிந்து பேசுவாயே. அது மறந்து விட்டதா? உன் அம்மா பேச்சுவாக்கில் உன் பாட்டியைப் பத்தி ஏதாவும் சொன்னால் உனக்குப் பொறுக்காதே. உன் பாட்டி மேல் உயிரையே வைத்து இருந்தாய். உன் பாட்டியை, உன் அம்மா இந்த மாதிரி ஒரு முதியோர் இல்லத்தில் விட்டு இருந்ததாகக் கற்பனை செய்து பார்."

"போதும் வனஜா போதும் என்னை வார்த்தைகளால் கொல்லாதே. நான் செய்தது தப்புதான்."

"ஓ.கே. குட் நைட்" வனஜா லைட்டை அணைத்து விட்டு படுத்துக் கொண்டு விட்டாள்.

எனக்குத் தூக்கம் எங்கிருந்து வரும். வனஜா சொன்னபிறகுதான் நான் எவ்வளவு மாறி இருக்கிறேன் என்று எனக்குத் தெரிந்தது. எத்தனை நல்ல குணங்களை நான் இழந்து இருக்கிறேன். எனது அடிப்படைக் கொள்கைகளை காற்றில் பறக்க விட்டேனே. எனது தனித்தன்மை எங்கே போச்சு. முக்கியமாக ஒருநாள் கூட நான் உட்கார்ந்து நான் செய்வது சரியா தவறா என்று அனலைஸ் செய்து பார்க்கவில்லையே? என் அறிவு கூடவா மழுங்கி விட்டது? என் சிந்தனையே செயலற்று போய் விட்டதா...

"மாலு மணி எட்டு ஆயாச்சு எழுந்திரு."

இவ்வளவு துக்கங்களையும் கஷ்டங்களையும் தாங்கிக் கொண்டு எப்படி இவளால் சிரித்த முகத்துடன் இருக்க முடிகிறது? சம்சார சாகரத்தில் என்னை விட இவளல்லவா மூழ்கி இருக்கிறாள்? ஆனாலும் தாமரை இலை தண்ணீர் போல இருக்கிறாளே. சம்சார சாகரத்தில் மூழ்கி எனது தோழி முத்து எடுத்து விட்டாள். நான் சேற்றைத்தான் பூசிக் கொண்டேன்.

"என்ன மாலு என்ன அப்படிப் பார்க்கிறாய்?"

"வனஜா. நேற்று நீ என் மேல் குற்றச்சாட்டுகளை அடுக்கின போது கூனிக்குறுகிப் போனேன். உன் முகத்தை ஏறிட்டுப் பார்க்க எனக்குத் தைரியம் இருக்கவில்லை. இந்த பூமி பிளந்து என்னை விழுங்கி விடாதா என்று நினைத்தேன். ஆனால் இப்ப என் மனம் தெளிவாக நிர்மலமாக இருக்கிறது. அதிலிருந்து அழுக்காற்றை நீக்கி விட்டாய்."

"மனிதன் மனித குணத்திலிருந்து தேவ குணத்திற்கு உயர அயராமல் முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்று கதையும் கட்டுரையும் எழுதி பரிசு பெற்ற நான் அதை என் வாழ்வில் கடைபிடிக்காமல் இருந்து விட்டேன். தேவ குணம் வேண்டாம். மனித குணத்திலிருந்து அசுர குணத்திற்குத் தள்ளப்பட்டு விட்டேன். இதோ இப்பொழுதே போகிறேன் என் மாமியாரை கூட்டி வர."

"அந்தச் சிரமம் உனக்கு வேண்டாம். உன் மாமியார் இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் இங்கு வருவார். ஏன் சாயங்காலம் சம்பத்தும் வருவார். நீங்கள் நாலு நாட்கள் இங்கிருந்து ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு பிறகு திருச்சி செல்லுங்கள்."

"என்ன பார்க்கிறாய். உன் மாமியார் இருக்கும் இடம் எனக்கு எப்படித் தெரியும் என்றா? நேற்று இரவு சம்பத்துக்கு போன் பண்ணி பேசினேன். சம்பத்தும் தன் தவறை உணர்ந்து விட்டார்."

"மாலு நான் கடுமையாக பேசி இருந்தால் என்னை மன்னித்து விடு."

"மன்னிப்புக் கோரவேண்டியவள் நானல்லவா?"

இளைஞர்களுக்கு...



இன்று நாட்டின் வேலையில்லா திண்டாட்டத்தின் எதிரொலிக்கு சென்னை சாஸ்திரி பவனில் பாஸ்போர்ட் விண்ணப்பிக்கக்கூடும் மக்களே சான்று. தினமும் நூறிலிருந்து நூற்றைம்பது வரை பாஸ்போர்ட்டுக்கு விண்ணப்பிக்கிறார்கள்.

சரி, பாஸ்போர்ட் கிடைத்தவுடன் இவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? உடனே தனியார் வேலை வாய்ப்பு (அயல் நாடு) நிறுவனத்திற்குப் படையெடுக்கிறார்கள். சிலர் தினசரிகளில் விளம்பரங்கள் பார்த்து முயற்சி செய்கிறார்கள்.

மலேசியா, சிங்கப்பூர் செல்ல ஒரு லட்சத்திற்கும் அதிகமாகவும், வளைகுடா நாடுகளுக்குச் செல்ல ஐம்பது அல்லது அறுபது ஆயிரமும் செலவு செய்கிறார்கள்.

சரி, இன்டர்வியூ முடிந்து, மெடிக்கல் செக்கப் முடிந்து வெளிநாடு செல்ல தயார் ஆகிறார்கள். அட! வெளிநாட்டிற்கும் வந்து விடுகிறார்கள். இங்குதான் இவர்களுக்குப் பிரச்னை ஆரம்பமாகிறது.

இங்கு அவர்களுக்குப் பேசிய சம்பளம் கிடைக்காதது, சரியான நேரத்திற்குச் சம்பளம் தராமல் இழுக்கடிப்பது, தனது தகுதிக்கு சம்பந்தமில்லாத தொழில் செய்வது, இவற்றை தான் கண்கூடாகக் காண்கிறேன்.

''காட்டை, வீட்டை, நகைகளை விற்று விட்டு வந்து இருக்கிறோம். வேற வழி?'' என்கிறார்கள்.

ஏதோ வெளிநாடு சென்றால் நிறைய சம்பாதிக்கலாம் என விமானத்தில் ஏறி விடுகிறார்கள்.

இதெல்லாம் இவர்களுக்குச் சரியான வழிகாட்டுபவர் இல்லாததால் வரும் குறைதான். பாதிப் பேர் படிப்பறிவு இல்லாதவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. படித்தவர்களாவது, ஒரு சிலரைத் தவிர, இவர்களும் இதே வழியில் இங்கு வந்து அவதிப்படுகிறார்கள்.

பல பேருக்கு, ஏன் சென்னையில் உள்ளவர்களுக்கே, நமது தமிழ்நாடு அரசின் அயல்நாடு வேலை வாய்ப்பு நிறுவனம் உள்ளது தெரியவில்லை.

நீங்கள் பாஸ்போர்ட் வாங்கியவுடன், பாஸ்போர்ட் நகல், கல்வித் தகுதி நகல், பணி செய்யும் சான்றிதழ் நகல், புகைப்படம் - 10 (ஒவ்வொன்றிலும் மூன்று நகல்கள்) எடுத்துக் கொண்டு கீழ்கண்ட முகவரிக்குச் செல்லுங்கள்.

The Managing Director
Overseas Man Power Corporation,
No. 12, Sullivan Street, Santhome, Mylapore,
Chennai - 4. Ph : 4952177.

Nurse, I.T.I., டிகிரி, டிப்ளமோ இவற்றிற்கு ரூ. 250ம், B.E., M.B.B.S. போன்றவற்றிற்கு ரூ. 300ம் செலுத்தி அப்ளிகேஷன் வாங்கி, நிரப்பி, மேற்சொன்ன நகல்களை இணைத்துக் கொடுத்து விட வேண்டும்.

ஒரு வாரத்தில் நமக்கு அப்பாய்மெண்ட் கார்டு, ரிஜிஸ்டர் நெம்பருடன் வீட்டிற்கு வந்து விடும். இதன் மூலம், மூன்று முறை நாம் இன்டர்வியூவில் கலந்து கொள்ளலாம்.

இதே முறையில் மற்ற வேலைகளுக்கும் பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.

நிச்சயம் ஆறு மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடத்திற்குள் வேலை கிடைக்கும்.

இது எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது, Job Security. அதாவது நம் தகுதிக்கேற்ற தொழில், பேசியபடி சம்பளம், மற்ற சலுகைகள் ஆகியவற்றை ஓவர்சீஸ் மேன் பவர் நிறுவனம் பொறுப்பு ஏற்கிறது.

நாம் இந்நிறுவனத்தின் மூலம் வெளிநாடு வேலை வாய்ப்பு பெற்று விட்டால், இந்நிறுவனத்திற்கு சர்வீஸ் கட்டணமாக ரூ. 7500/- மட்டும் செலுத்த வேண்டும். அதற்கு ரசீதும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மெடிக்கல் செலவு ரூ. 1000/- ஆகும்.

நம்மால் வெளிநாடு செல்ல முடியாமல் போனாலோ, அல்லது வேறு பல காரணங்களால் தடை பட்டாலோ, நாம் செலுத்திய சர்வீஸ் கட்டணத்தைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இனிமேலாவது, வெளிநாட்டிற்கு வேலைக்கு வர விரும்பும் அன்பர்கள் நமது தமிழ்நாடு அரசின் அயல்நாடு வேலை வாய்ப்பு நிறுவனத்தின் மூலம் வேலை வாய்ப்பு பெறுங்கள், உங்கள் நண்பர்களுக்கும் இந்த நல்வழியைப் பற்றிக் கூறுங்கள் என கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

— எம். ரத்தினம்

(சவூதி ஆரேபியாவில் மின் வாரியத்தில் பணி புரிகிறேன்.)

(11-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

படர்ந்திருக்க கேள்வித்தாள்கள் அவர்களிடமிருந்து மின்னல் வேகத்தில் சேகரிக்கப்பட்டு திருத்த எடுத்துச் செல்லப்பட்டது.

பின்னர், 'ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண விஜயம்' ஆசிரியர் ஸ்வாமி கமலாத்மானந்தர் தலைமையுரையாற்றினார். அவர் அகம் எப்படிப்பட்டது? அதனை எதனால் எப்படி நல்வழிப்படுத்த முடியும்? வல்லவர்களாக நாம் ஆவது எப்படி? ஆன்மிகத்தின் அவசியம் என்பது எவ்வளவு முக்கியம்? என்றெல்லாம் சிறு விளக்கங்களும் கதைகளும் கூறி தெளிவுபடுத்தினார்.

"காட்டாற்று வெள்ளம் போன்றது இளமை. ஆற்று வெள்ளத்தை அப்படியே விட்டு விட்டால் நிறைய சேதம் ஏற்படும். ஆனால் சக்தி மிகுந்த அந்த வெள்ளத்தை முறைப்படுத்தி அணை கட்டி ஆக்கப்பூர்வமான பல விஷயங்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்! அதுபோலத்தான் உங்களைப் போன்ற இளைஞர்கள் தங்கள் இளமையில் நெறிமுறையோடு வாழ்ந்தால் மிகப் பெரும் சாதனைகளை நிகழ்த்தலாம். இதைத்தான் விவேகானந்தர் கூறினார்" என அற்புதமாக உரையாற்றினார்.



• மேடையில் பிரமுகர்கள்



• சோயாபைட் நிறுவன அதிகாரிகள்

"நிலத்தில் பயிரிட்டு அது வளரும் போது கூடவே சில வேண்டாத புல் பூண்டுகள் முளைப்பதுண்டு. அவை பயிரின் வளர்ச்சியை தடுத்து விடும். எனவே களையை எடுப்பது அவசியம். அது போலவே நமது எண்ணமும் செயலும் நல்லவிதமாக வளர தீய எண்ணங்களை எடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அகம் சுத்தமாகும்" என்றார்.

அடுத்ததாக டாக்டர் லீலாவதி பேசினார்–

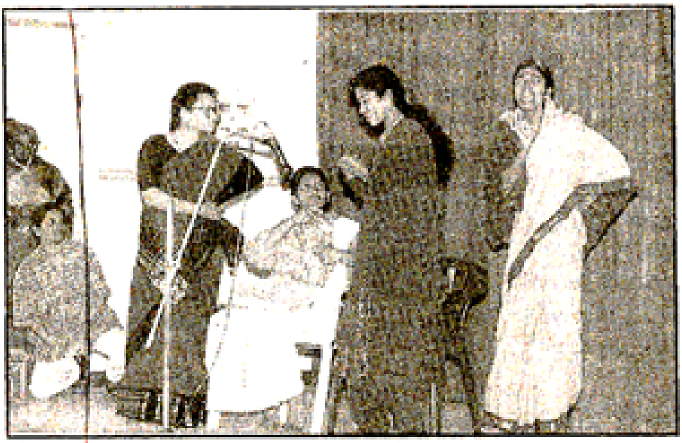
"வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டுமென்றால் எந்த ஒரு சின்ன வேலையாக இருந்தாலும் முழு ஈடுபாட்டோடு செய்ய வேண்டும். அப்போது அதன் பலம் பல மடங்கு இருக்கும்.

முதலில் நமது இலட்சியத்தை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

பின்னர் அதனைச் செயல்படுத்த திட்டங்களை முறையாக வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கு விலையாக நமது உழைப்பையும், முயற்சியையும் தர வேண்டும்.

பின்னர் முழுக்க முழுக்க அதை நம்மால் சரியாகச் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கையோடு செயல்பட்டால் நிச்சயம்



வெற்றி பெற முடியும். இதற்கு ஆழ்நிலைத் தியானம் மிகவும் உதவும்" என்றார்.

அழகுக்கலை நிபுணர் திருமதி வசந்தரா அடுத்து பேச வந்தார்.

"அகம் என்பது எத்தனை முக்கியமோ அதே அளவுக்கு புறமும் முக்கியம்தான். அழகாக இருக்க வேண்டும் என்ற நினைப்பு எல்லோருக்கும் உண்டு. அதற்கு மனதின் எண்ணங்களும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. நாம் எப்போதும் நகைச்சுவை கலந்த உணர்வோடு இருக்க வேண்டும். அது கவலைகளை விரட்டி நம் மனதை லேசாக்குவதோடு முதுமைக்கும் சற்றே விலக்கு அளிக்கிறது" என்றார் அவர்.

கூந்தல் மற்றும் சருமப் பாதுகாப்புக்கு சில டிப்ஸையும் அவர் வழங்கினார்.

கூந்தல்

"தற்போது தலை முடியை எண்ணெய் தடவாமல் விடுவது பாஷன் ஆகிவிட்ட போதிலும் அது நல்லதல்ல.

எண்ணெய்ப் பசை கூந்தலுக்கு இருந்தால் தான் கேசம் உதிராது. பொடுகு வராது. முடிகள் வெடிக்காது.

கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான சத்து புரோட்டீன். அதை நம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். தேக ஆரோக்கியத்துக்கும் அது சிறந்தது."



.... நாடகம்



முகம்:

"முகப் பொலிவு என்பது எல்லோரும் விரும்பும் விஷயம். அதற்கு நமது சருமம் எண்ணெய்ப் பசை சருமமா? அல்லது வறண்ட சருமமா என்பதை முதலில் அறிந்து கொண்டு செயல் பட வேண்டும். சோப்பு போடுவது ஒரு பக்கமிருந்தாலும், பயத்த

மாவும், கடலை மாவும் போட்டுக் குளிப்பதால் 'சருமம் பொலிவுறும்.

பனிக்காலத்தில் முகம் வறண்டு திட்டுத் திட்டாய் வெள்ளைப் படலம் படரும். அதைத் தவிர்க்க பாலேடை முகம் முழுவதும் (முடிகளில் படாத வாறு) தடவி 1 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு நன்றாக வெந்நீரில் கடலை மாவு போட்டு அலம்பினால் முகம் பிர மாதமான அழகுடன் மிளிரும்.

ஒரு நாளைக்குக் காலையில் இரண்டு தம்ளர் வெந்நீர் எதையும் உண்பதற்கு முன் அருந்துவது சருமத்துக்கு மிகவும் நல்லது. குளிர்பானங்கள் குடிப்பதை விட தினமும் ப்ரூட் ஜூஸ் குடிப்பது நல்லது. நாம் எப்போதும் ப்ரஷ்ஷாக இருப்பது போலக் காட்டும்!" என்றார் வசுந்தரா.

அடுத்ததாக எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவக் கல்லூரி மாணவியரின் கலை நிகழ்ச்சி ஆரம்பித்தது. ஒருமைப்பாட்டை எடுத்துச் செல்லும் விதமாக "ஜனனி ஜன்ம பூ மிஸ்ய" என்ற பாடலை பல மொழிகளில் வெகு இனிமையாக மாணவிகள் பாடினர்.

'பாட்டி சொல்லைத் தட்டாதே' என்ற தலைப்பில் நாடகம் நடந்தது. இன்றைய தலைமுறையினர் குறைவாக உண்பதை பாஷனாக வைத்திருப்பது ஆரோக்கியமான விஷயமல்ல என்பதை நகைச்சுவைப் பாணியில் நாடகம் விளக்கியது.

'என்ன தவம் செய்தனை யசோதா' என்ற இனிமையான பாடலுக்கு வெகு அழகாக நடனமாடிய மாணவி கைகளில் உண்மையாகவே கண்ணன் இருப்பது போல இருந்தது.



• வெற்றிக் களிப்பு



சக்தி சோயாஸ் நிர்வாக இயக்குநரும் தொழிலதிபருமான திரு. மாணிக்கம் மாணவிகளைப் பாராட்டிப் பேசினார்.

"நம் நாட்டில் மொத்த மக்கள் தொகையில் 50 சதவீதம் இளைய சமுதாயத்தினரே. எனவே நாங்கள் இப்படி ஒரு விழாவினை இளைய சமுதாயத்துக்கே கொடுக்க விரும்பினோம். அதிலும் மகளிர்க்கே முதலிடம்" என்றார் அவர். இதையடுத்து கல்லூரி மாணவிகளிடையே கைத்தட்டல் அடங்க ஒரு நிமிஷமானது. "ஆரோக்கியம், உடல் நலம் என்பது இளைஞர்களுக்கு மிகவும் தேவை. சோயாபைட் நிறுவன நிர்வாக இயக்குநர் என்கிற முறையில் புரோட்டீன் செறிந்த சோயாவைப் பற்றி ஆராய்ந்த



போது ஒரு உண்மையைத் தெரிந்து கொண்டேன். மனிதனுக்குப் புரோட்டீன் குறைபாடு ஏற்படும்போது அதிகக் கோபம், மன உளைச்சல் ஏற்படுகின்றது. இதைத் தவிர்க்க நம் உணவில் அதிக புரோட்டீனைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெற்றிகரமாக நம் வாழ்வில் திகழ மேற்கண்ட இரு குணங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்'' என்றார்.



• திரு. மாணிக்கம்

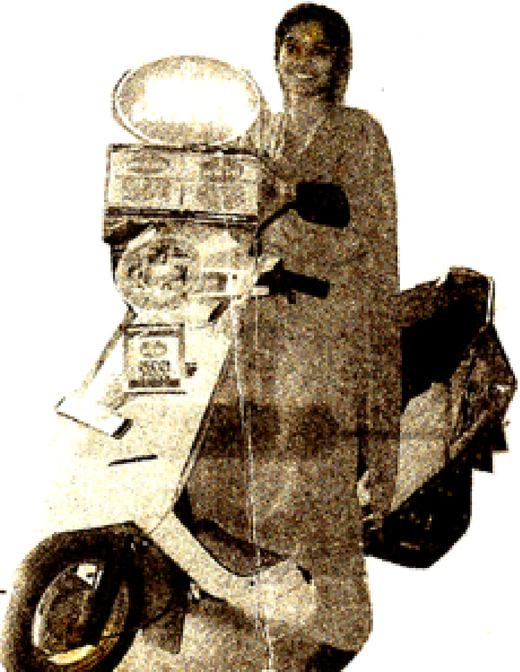
சில நிமிடங்களே பேசினாலும் அவருடைய பேச்சு மாணவிகளிடையே கலகலப்பூட்டியது.

அடுத்து கேள்வி-பதில் விடைத்தாளில் அதிக மார்க்குகளைப் பெற்றவர்களுக்கு 50 ஆறுதல் பரிசுகள் முதலில் வழங்கப்பட்டன. இதன் நடுவே சக்தி சோயாஸ் நிறுவன பொது மேலாளர் ராம்குட்டி நன்றியுரை வழங்கினார்.

'ஸ்கூட்டி' பரிசுப் பெறப் போகும் அதிர்ஷ்டசாலி யார் என்று அரங்கமே ஆவலுடன் காத்திருந்தது. சக்தி சோயாஸ் நிறுவன நிர்வாக இயக்குநர் திரு. மாணிக்கம் வெற்றி பெற்ற மாணவியின் பெயரை அறிவித்தார். எம். ஓ.பி வைஷ்ணவ கல்லூரியில் பி.காம் இறுதியாண்டு பயிலும் மாணவி நித்யா கனக சபை டி.வி.எஸ் ஸ்கூட்டியை பரிசாகத் தட்டிச் சென்றார். அவர் காலேஜ் யூனியன் லீடர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மாணவிகள் அனைவரின் முகத்திலும் தாங்களே பரிசு பெற்றது போல் அரங்கம் முழுக்க மகிழ்ச்சிப் பூக்கள்.

மாணவிகளிடம் நாங்கள் பிரியா விடை பெற்றோம். நெல்லையில் கல்லூரி மாணவிகளைச் சந்தித்து விட்டு வாசகர்களை மீண்டும் சந்திக்கிறோம்.

தொகுப்பு: **சுஜாதா**
படங்கள்: **ஜி. சுரேஷ்**



மங்கையர் மலர் & யுனிவர்செல் மல்ட்டி பர்ப்பஸ் கிச்சன் மிஷின் இணைந்து வழங்கிய 'தீபாவளி பட்சணம் பண்ணும்போது என்ன ஆச்சு தெரியுமா?' கட்டுரைப் போட்டியில் இரண்டாம் பரிசு பெற்ற கட்டுரை -

(இரண்டாம் பரிசாக யுனிவர்செல் மல்ட்டி பர்ப்பஸ் கிச்சன் மிஷின் அதன் இணைப்புகளுடன் பரிசாக வழங்கப்படுகிறது.)

கோதுமை அல்வா பையன்

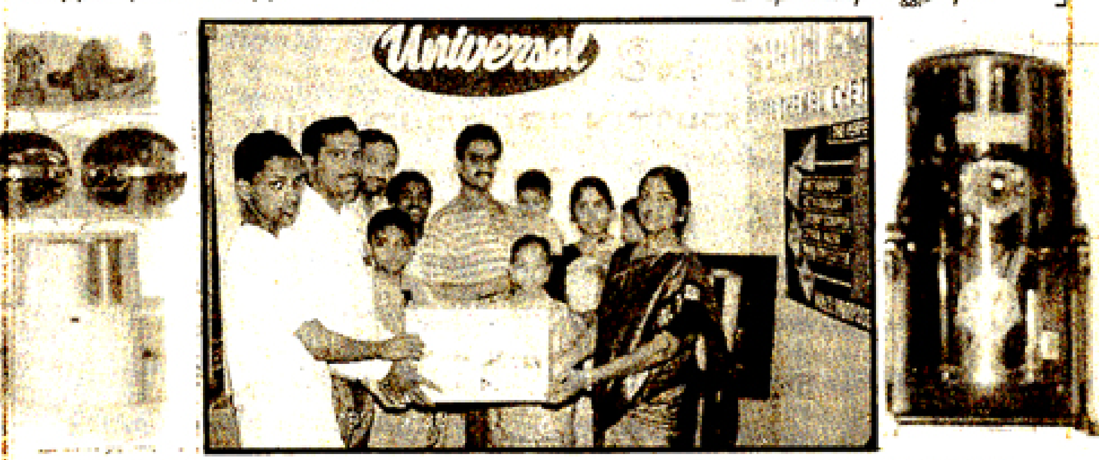
என் 95-ஆம் வருடம் தீபாவளிக்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன் புதிதாக கிரைண்டர் வாங்கினேன். தீபாவளிக்கு என் மாமியார் வீட்டிற்குச் செல்வது வழக்கம். சரி கிரைண்டர் வாங்கியிருப்பதால் இந்தத் தடவை கோதுமை அல்வா செய்து எடுத்துச் செல்லலாம் பெருமையாக இருக்கும் என்று திட்டமிட்டேன்.

தீபாவளிக்கு இரண்டு நாள் முன் காலையில் சம்பா கோதுமையை ஊறவைத்து மாலையில் ஆட்டி கோதுமைப்பால் எடுத்துக் கொண்டேன், இரவு 7.30 மணிக்கு கோதுமை அல்வா செய்ய ஆரம்பித்தேன், அப்பொழுது இரண்டாவது குழந்தையை உண்டாகியிருந்தேன். ஏழாவது மாதம் அதனால் வயிறு வேறு பெரிதாக இருந்தது. கோதுமை பாலை சர்க்கரை பாகில் ஊற்றி நெய்யை ஊற்றி கிளற ஆரம்பித்தேன். கோதுமை பால் நன்றாக கண்டி அல்வா பதத்திற்கு வந்து ஊற்றின நெய்யை எல்லாம் கக்கும் வரை அடுப்பிலிருந்து பாத்திரத்தை இறக்காமல் கை விடாமல் கிண்ட வேண்டும்.

அல்வாவை கைவிடாமல் கிண்டி என் கை மிகவும் வலிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. முகமெல்லாம் வியர்த்துக் கொட்டியது. ஏழு மாதம் வயிறை வேறு மேடையில் சாய்ந்து கிளறுவதால் அமுங்கி வயிற்று வலி வந்து விட்டது, அப்படியும் விடாமல் கிளறிக் கொண்டிருந்தேன். என் வீட்டுக்காரரர் கடையை சாத்திவிட்டு பத்து மணிக்கு வீட்டுக்கு வந்தார். என் நிலைமையைப் பார்த்து பரிதாபப்பட்டு அவரும் கிளறினார். கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணி நேரம் ஆகியும் அல்வா நெய்யை கக்கவில்லை.

நாங்கள் குடியிருப்பது இரண்டாவது மாடியில். முதல் மாடியிலும், கீழ் வீட்டிலும் இருப்பவர்களுக்கு, "என்ன மாடி வீட்டில் இரவு 12

படம் : ராஜநாராயணன்



• மூன்றாம் பரிசு பெற்ற திருமதி. நூர்ஜஹான் ரஹீம் சென்னையில் பரிசினை பெற்றுக் கொண்டார்.

மணிக்கு விளக்கு எரிகிறது. பேச்சுக் குரல் கேக்குது. மாடி வீட்டு அக்காவுக்கு ஏழு மாதம்தானே ஆகிறது. இடுப்பு வலி வந்து விட்டதா?" என்று பதறி இருவரும் மாடிக்கு ஓடி வந்து கதவை தட்டவும், நான் உடனே முகத்தில் அசடு வழிய அவர்களிடம் விஷயத்தைச் சொல்ல அவர்களும் வந்து அல்வாவை மாற்றி மாற்றிக் கிளறி ஒரு வழியாக நெய்யை கக்கியதும் அல்வாவை இறக்கினோம். பிறகு மணியைப் பார்த்தால் இரவு மணி ஒன்று ஆகியிருந்தது.

இதற்குள் எனக்கு வயிற்று வலி அதிகமாகி விட்டது. இருந்தும் வெளியே காட்டாமல் சமாளித்தேன். வயிற்று வலியோடு என் மாமியார் வீட்டிற்குச் சென்றேன். தீபாவளியன்று என் ஸ்வீட்டை எல்லோரும் விரும்பி சாப்பிட்டார்கள், ஆனால் அதிக நேரம் சமாளிக்க முடியாமல் மயங்கி விழுந்து விட்டேன். உடனே ஹாஸ்பிடலில் சேர்த்து டிரிப்ஸ் ஏற்றி இரண்டு நாள் அங்கேயே ஓய்வாக இருக்கும்படி சொல்லி விட்டார்கள்.

நான் ஹாஸ்பிடலில் இருந்து வந்ததும், எல்லோரும் என்னை கேலி செய்தார்கள். "நல்லா பண்ணீங்க அண்ணி தீபாவளி பட்சணம், ஹாஸ்பிடல் செலவில் பத்து கிலோ கோதுமை அல்வா என்ன பாதாம் அல்வாவே வாங்கி இருக்கலாம், இப்படியா உடம்பை கெடுத்துக் கொள்வது" என்று சொன்னார்கள். அதிலிருந்து என் மாமியார், மச்சினர் யார் என் வீட்டிற்கு வந்தாலும் கோதுமை அல்வா வாங்காமல் வரமாட்டார்கள்.

நான் செய்த தீபாவளி பட்சணத்தின் கலாட்டாவில் என்னால் தீபாவளியை வீட்டில் இருந்து கொண்டாட முடியாமல் போய் விட்டது. அந்த வருட தீபாவளியை என் வாழ்நாளில் மறக்கவே முடியாது. நான் மட்டும் அல்ல, என்னை சார்ந்தவர்களும் அந்த நிகழ்ச்சியை மறக்க முடியாது.

பிறகு ஒன்பதாம் மாதம் முதலில் எனக்கு ஆண் குழந்தை பிறந்தது. அவனை எல்லோரும் "கோதுமை அல்வா பையன்" என்றே கூப்பிட்டார்கள்.

— வி. அன்னபூரணி, சேலம் - 1

இரட்டைக் குதிரையில் சவாரி செய்யும் இளம்பெண்கள்



டீன்–ஏஜ் என்று சொல்லும்போதே ஒரு துள்ளல் தோன்றும். அந்த அளவிற்கு இனிமையும், குதூகலமும் நிறைந்த ஒரு பருவம் அது. அப்படிப்பட்ட பருவத்தில் எந்தவித சுமையும் இல்லாது உல்லாசமாக இருக்க வேண்டும் என்பது இளைய தலைமுறைகளின் விருப்பம்.



இப்படியிருக்க தற்போது டீன் ஏஜில் இருக்கும் கல்லூரி மாணவ – மாணவியர் வழக்கமான பட்டப் படிப்பு என்பதோடு நின்று விடாமல் தங்கள் முன்னேற்றத்தைத் துரிதப்படுத்திக் கொள்ள தொழில் முறை சார்ந்த (புரொபஷனல் கோர்ஸ்) படிப்பிலும் ஈடுபட்டு ஜமாய்க்கிறார்கள். அவர்கள் எப்படி இந்த கேபிள் டீவி சானல்களின் பரந்து விரிந்த ஆக்ரமிப்பிலும், சினிமா, இசை என பல்வேறு பொழுதுபோக்கு அம்சங்களிலும் தங்கள் கவனம் சிதறாது படிக்கிறார்கள்? வெறுமே படிப்பு படிப்பு என்று அலைவது இயந்திரத் தனமாக இல்லையா? என்பது போன்ற நமது கேள்விகளை கல்லூரிக்குச் சென்று தங்கள் கிராஜுவேஷனோடு, புரொபஷனல் கோர்ஸும் பயிலும் சில கல்லூரி மாணவிகள் முன்பு வைத்தபோது –





"கிராஜுவேஷன் செய்து கொண்டு புரொபஷனல் கோர்ஸையும் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறீர்களே அது இரண்டிற்கும் நேரம் ஒதுக்குவது சிரமமாக இல்லையா?"

வத்சலா : (பி.காம். மூன்றாமாண்டு, எத்திராஜ் கல்லூரி, ஐ.சி.டபுள்யூ.ஏ. – இவரது புரொபஷனல் கோர்ஸ்)

"இப்போதெல்லாம் கிராஜுவேஷன் செய்வது ஒரு பெரிய விஷயமே இல்லை. சொல்லப் போனா இன்றைக்கு இருக்கும் காலகட்டத்தில் வெறும் டிகிரிக்கு ஒரு மதிப்பே இல்லை. வேகமா உலகம் வளர்ந்து கொண்டு வருகிறது. இதிலே எங்கேயும் எதிலும் போட்டியும் சவால்களும் நிரம்பிக் கிடக்கு. அதிலும் படிப்பிலே கேட்கவே வேண்டாம். புது புதுசா எத்தனையோ கோர்ஸ். அதுக்குத் தகுந்த படி தான் வேலை வாய்ப்பு. இப்



படிப்பட்ட போட்டியில நாம ஜெயிச்சு வரணும்னா நமக்கு வெறுமனே ஒரு கிராஜுவேஷன் மட்டும் போதாது. அடிஷனலாக ஒரு புரொபஷனல் கோர்ஸும் தேவைப்படறதுங்கறது என் அபிப்ராயம். இன்னிக்கு யாரும் படிச்சுட்டு சும்மா இருக்கறதில்லே பெண்கள் நல்லா படிச்சு பெரிய பெரிய பதவிகள்லே இருக்காங்க. எங்களுக்கும் நாம நல்ல ஒரு உயர்ந்த நிலையை அடையணும்ங்கற கனவு உண்டு. அதை நனவாக்கத்தான் இந்த புரொபஷனல் கோர்ஸை எடுத்துக்கிட்டிருக்கோம்.

நேரம் ஒதுக்கறதுங்கறது ஒண்ணும் பெரிய விஷயமில்லே. பி.காம். ஐ.சி.டபுள்யூ.ஏ. இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுள்ள சப்ஜெக்ட்தான். அதனால் இதுல சிரமப்பட எதுவுமில்லே. காலேஜ் 4 மணி நேரம், கோர்ஸ் கிளாஸ் 2 மணி முதல 3 மணி நேரம் நடக்கும். நடுவில் காலேஜ் கிளாஸ் போன்றவற்றிற்கான டிராவலிங் ஒரு மணி நேரம். இது தவிர ஒரு நாளைக்கு 2 மணி நேரம் பிரண்ட்ஸ் அது இதுவென்று மொத்தம் பத்து மணி நேரம் வெளியில் செலவாகும். இது இப்போதெல்லாம் நார்மலான விஷயம்.

"பொதுவாக டீன்-ஏஜ் என்று சொன்னாலே நமக்கு பளு எதுவும் இருக்கக் கூடாது ரிலாக்ஸ்டாக இருக்க வேண்டும், வருத்திக் கொள்ளக் கூடாது என்று நினைப்பார்கள். இந்த மாதிரியான கல்வி முறை உங்களுக்கு பளுவாக தெரியவில்லையா?"

வத்சலா : "டீன்-ஏஜ் என்பது கும்மாளம் குதூகலம் நிறைந்ததுதான். இல்லையென்று சொல்லிவிட முடியாது. அதே சமயம் பிராக்டிகலாக யோசித்து நமது பாதையை நல்லபடியாக அமைத்துக் கொள்வதிலும் கவனம் வேண்டும். இன்றைக்குக் கொஞ்சம் வருத்திக் கொண்டால் நாளைய எதிர்காலம் ஜாலியாக இருக்குமே. தவிர நாம் நமக்காகவும் நாளைய பிரகாச எதிர்காலத்திற்கும்தானே படிக்கிறோம். இதில் பளு என்று நினைத்தால் நஷ்டம் நமக்குத்தான். அதற்காக எப்போதும் சீரியஸாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நம்முடைய குறும்புத்தனங்களும், குதூகலமும் புரொபஷனல் கோர்ஸை எடுத்துக் கொள்வதால் ஒன்றும் குறைந்து விடுவதில்லை."

"கிராஜுவேஷன் முடித்த பின்பு புரொபஷனல் கோர்ஸ் செய்வது சுலபமாயிற்றே. தவிரவும் இது இரட்டைக் குதிரையில் சவாரி செய்வது போன்றதாயிற்றே?"

ஹேமா : (மீனாட்சி காலேஜ் பி.காம். மூன்றாவது ஆண்டு, ஐ.சி.டபுள்யூ. கடைசி வருடம்)

"கிராஜுவேஷன் முடித்துவிட்டு புரொபஷனல் கோர்ஸுக்கு வந்தால் அதன் பிறகு 2 லிருந்து 3 வருடம் ஆகும். அதன் பிறகு நல்ல இடத்தில் வேலைக்கு வருவதற்குள் காலத்தையும் தாண்டிய வயதாகிவிடும். இதற்கே இவ்வளவு நாள் எடுத்துக் கொண்டு விட்டோமே என்று தோன்றும். தவிரவும் அத்தனை நாளும் நம்மை வீட்டில் படிப்பதற்கு அனுமதிப்பார்களா என்பதும் ஒருபுறம். அப்படியிருக்க அருமையான வாய்ப்பாய் + 2 முடித்தவுடன் நுழைவுத் தேர்வு எழுதிவிட்டு நன்றாகக் கவனத்தோடு படித்தால் கிராஜுவேஷன் முடிக்கும்போதே புரொபஷனல் கோர்ஸையும் முடித்து விடலாமே, ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்குள் நல்ல வேலைக்கு வந்து விடலாம்."

"சினிமா, இசை, அதுவும் கேபிள் டீவி சானல்கள் நேரங்களை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு இருக்கையில் உங்களுக்கு அதனால் ஏதும் பாதிப்பில்லையா? அல்லது அதற்கென நேரத்தை ஒதுக்குவதேயில்லையா?"

ஹேமா : "24 மணி நேரமும் நாங்கள் படித்துக் கொண்டே இருப்பதேயில்லை. சினிமா, டீவி, இசை என எல்லாவற்றையுமே நாங்கள் என்ஜாய் செய்கிறோம். ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை அதற்கென ஒதுக்கிக் கொள்வோம். இதில் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. தவிர எல்லாவற்றையும் பார்க்க முடியவில்லையே என்ற வருத்தமும் ஏற்படுவதில்லை. பல சமயம் கட்டாயமாக 5, 6 நாட்கள் வெளியில் செல்ல வேண்டி இருந்தால் கூட கிளாஸுக்கு கட் அடிக்க முடியாது. பல நிகழ்ச்சிகளை ஸ்கிப் செய்ய வேண்டியிருக்கும். "ஒன்றைப் பெற வேண்டுமானால் ஒன்றைத் தியாகம் செய்ய வேண்டும்" என்பது

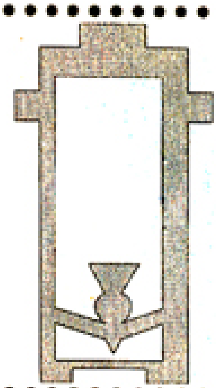


மசாலாப் பொடி, காரப் பொடி இரண்டையும் எண்ணெயில் குழைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அரிசிப் பொரியை சூடான வாணலியில் புரட்டி எடுத்துக் கொண்டு அதில் குழைத்து வைத்துள்ளதை பிசிறி வைத்து சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். கரகர வென்று சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

— உமா

என்னைப் பார்க்க வந்த என் தோழிக்குக் காப்பி கலந்து கொடுத்துவிட்டு மீதிக் காப்பியை பிளாஸ்க்கில் ஊற்றியதும், 'டமால்' என்று வெடித்து விட்டது. அப்பொழுது என் தோழி, பிளாஸ்க்கை செங்குத்தாக நிறுத்தி சூடான திரவம் ஊற்றக் கூடாது என்றும், பிளாஸ்க்கை கையில் சாய்வாக பிடித்துக் கொண்டு ஊற்றினால் உடையாது என்றும், இம்முறையைப் பின்பற்றி தான் பல வருடங்களாக பிளாஸ்க்கை உடையாமல் வைத்திருக்கிறேன் என்றும் கூறினார்.

– பி. விஜயராணி



அடிப்படையான விஷயம். எனவே இந்த சின்னச் சின்ன தியாகங்கள் எங்களைப் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குவதில்லை."

"நிறைய நேரங்களை வெளியிலேயே போக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதில் உட்கார்ந்து படிக்க நேரம் எங்கே கிடைக்கும்!"

சுபா : (மீனாக்ஷி காலேஜ், பி.காம்., மூன்றாமாண்டு ஏ.சி.எஸ். இண்டர்)

"வெளியில் நேரம் போவது சரிதான். தினமும் இரவிலோ அல்லது அதிகாலையிலோ ஒரு மணி நேரம் மிஞ்சிப் போனால் இரண்டு மணி நேரம் கவனத்தோடு படிப்போம். வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை டெஸ்ட் இருக்கும். எனவே எப்படியும் படிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்கி விடுவோம். எக்ஸாமுக்கு முன்னால் ஒரு இரண்டு மாதம் கடுமையாக உழைப்போம். பின்பு எக்ஸாமுக்கு நம்பிக்கையோடு சென்று வெற்றியும் பெறுவோம்."

"காலேஜ் எக்ஸாமும் உங்கள் புரொபஷனல் கோர்ஸ் எக்ஸாமும் கிளாஷ் ஆகாதா? கல்லூரிகளில் உங்கள் புரொபஷனல் கோர்ஸ் எக்ஸாமிற்காக விடுமுறை தருவார்களா?"

"கல்லூரியில் நான்-செமஸ்டர் சிஸ்டம் என்பதால் ஒன்றும் கஷ்டமில்லை. கல்லூரித் தேர்வுகள் மார்ச் ஏப்ரலில் முடிந்து விடுகிறது. இந்த எக்ஸாம் ஜூன் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் நடைபெறுவதால் இதில் கிளாஷ் ஆக வாய்ப்பு இல்லை. கல்லூரிகளில் எங்களுக்கு புரொபஷனல் கோர்ஸின் எக்ஸாமுக்காக விடுப்பு தருவதில் தயக்கமேதும் காட்டுவதில்லை."

"இந்த கோர்ஸ் படிக்க வீட்டில் ஒத்துழைப்பு எப்படி இருக்கிறது?"

ஸ்ரீலலிதா : (மீனாட்சி காலேஜ், பி.காம்., மூன்றாமாண்டு, ஏ.சி.எஸ். இண்டர்) "வீட்டில் ஒத்துழைப்பு இல்லாவிட்டால் நாங்கள் எப்படி இத்தனை தூரம் வரமுடியும்? எங்களுக்கு எப்போதும் என்கரேஜ் செய்து கொண்டு, வீட்டு வேலைகள் எல்லாவற்றையும் அவர்களே சமாளித்துக் கொண்டு நாங்கள் துவண்டு போகும்போது ஆறுதலாகப் பேசி அடுத்தடுத்து வேலைகளை சரிவரச் செய்ய எங்களைத் தூண்டுவது பெற்றோர்கள்தான். அதுவும் எக்ஸாம் சமயத்தில் ஒரு சின்ன வேலை கூட இல்லாது எல்லாவற்றையும் செய்து தரும் அம்மா எக்ஸாம் கிட்டத்தட்ட அவர்கள் எழுதுவது போலவே மனதளவில் நினைத்துக் கொண்டு அந்தச் சமயத்தில் அவர்கள் ஆர்வத்தைப் பார்க்க நமக்குள் ஒரு உத்வேகமே தோன்றி விடும். நமது வெற்றியில்தான் அவர்களின் சந்தோஷமே அடங்கியிருக்கிறது என்பதால் எப்படியும் சாதித்து விடுவது அதற்கான கஷ்ட நஷ்டங்களை பற்றி யோசிப்பதில்லை என்ற எண்ணம் வந்து விடுகிறது. (இவர் மியூசிக் கிளாஸூம் செல்கிறாராம்) வீட்டில் ஒத்துழைப்பு எங்களுக்குப் பரிபூரணமாகக் கிடைக்கிறது."

"இதைத் தவிரவும் ஏதாவது கிளாஸூக்குச் செல்கிறீர்களா?"

வத்சலா : "இப்போது மிக அத்தியாவசியமான ஒரு படிப்பு கம்ப்யூட்டர் பற்றியதுதான். அதனால் அதையும் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகி விட்டது. அதிலே முக்கியமான மற்றும் பேசிக்கான வோர்ட் ஸ்டார் டி.பேஸ், பாக்ஸ்ப்ரோ போன்றவற்றை குறுகிய காலத்தில் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். ஏனெனில் கணக்குகளைப் போட கால்குலேட்டரை தட்டுவது போல இப்போது பேப்பரில் எழுதி எந்த ஆபிஸிலும் கஷ்டப்படுவதேயில்லை. எல்லாம் கம்ப்யூட்டர் மயம்தான். எதையும் சுலபமாகவும் அதே சமயம் விரைவாகவும் செய்வதுதானே எல்லோருக்குமே பிடித்தமானது."

பேட்டி : **சுஜாதா**

படங்கள் : **ராஜூநாராயண்**



• அபர்ணா

பதினெட்டு வயது – பெண்களின் சிறகடித்துப் பறக்கும் இனிமையான வயது. ஆனால் இவ்வயதுப் பெண்களை வைத்துக் கொண்டிருக்கும் தாய்மார்களுக்கு... 'மடியிலே நெருப்பைக் கட்டிக் கொண்டு இருக்கிறாப் போல இருக்கேன்' எனச் சொல்லிக் கொண்டிருந் தார்கள். இன்றைய தாய்மார் களும் அப்படித்தான் இருக் கிறார்களா? மகள் களும் அப்படித்தான் நடந்து கொள்கிறார் களா? தன் மகள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என தாய் நினைக் கிறாள்? தாய் எப்படி இருக்க வேண்டும் என மகள் நினைக்கிறாள்? இங்கே சில 'தாய்-மகள் ஜோடி'கள் –

அம்மா மகள்



• ஐஸ்வர்யா

பிரேமா சதாசிவம் (துணை பிராந்திய இயக்குநர், இந்தோ-ஜெர்மன் சேம்பர் ஆஃப் காமர்ஸ்) :

"**பொ**துவாக, ஒரு செயலைச் செய்யாதே என்று கூறினால், "ஏன் கூடாது?" என்று கேட்பது இயற்கை. இதே போல் பருவ வயதுப் பெண் களை இவ்வாறு செய்யாதே, இந்த இடத்திற் குப் போகாதே என்று கூறினால், அவர்கள் ஏன் என்று கேட்கும்போது தகுந்த நியாய மான பதிலை அளிக்க வேண்டியது பெற் றோரின் கடமை. அவ்வாறு அதைத் தெளிவுபடுத்தும் போது புரிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டியது சிறியவர் களின் கடமை. அவ்வாறு தெளிவு படுத்திக் கூற தாயார் என்பவள்

• பிரேமா சதாசிவம்



• வித்யா



• பானு விஸ்வநாத்

ஒருநல்ல எடுத்துக் காட்டாக வாழ வேண்டும்.

உலகம் எவ்வளவு நாகரீகத்தில் முன்னேறியிருந்தாலும், நம் நாட்டுக் கலாசாரப்படி பருவப் பெண் என்பவள் திருமணமாகும் வரை பெற்றோரின் கண்காணிப்பில்தான் வளர வேண்டும். சுதந்திரம் என்பது கல்வி, உடை போன்றவற்றில் ஓரளவிற்குக் கொடுக்கப்படலாம். அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப நாகரீகமாகவும், கண்ணியமாகவும் உடையணியலாம்.

கல்வியைக் கூட ஒருத்தரைப் பார்த்து மற்றொருவர், தம் பெண்களின் தகுதிக்கு மீறி திணிக்கக் கூடாது. என் மகள் ஐஸ்வர்யாவுடன் படிக்கும் பலர் பட்டப் படிப்புடன் கூடவே கம்பெனி செகரட்டரி, காஸ்ட் அக்கௌண்டன்ட் போன்ற படிப்புகளையும் சேர்த்துப் படிக்கின்றனர். ஆனால் என் மகள் தன்னால் அவ்வாறு சேர்த்துப் படிக்க இயலாது என்றதும், மெதுவாகவே படிக்கட்டும் என்று விட்டு விட்டேன். இவ்வாறு விட்டுக் கொடுத்தால்தான் பருவப் பெண்களுடன் ஈடுகொடுக்க முடியும்.

அதே சமயம் விட்டுக் கொடுப்பதிலும் ஒரு வரைமுறை உள்ளது.

எப்படி இருக்க வேண்டும்?

சிறு விஷயங்களில் விட்டுக் கொடுக்கலாம். அவர்களும் தவறு செய்து திருத்திக் கொள்வார்கள். ஆனால் கலாசாரம், பண்பாடு, திருமணம் போன்ற பெரிய விஷயங்களில் தாயாரின் வழிகாட்டுதல்படிதான் நடக்க வேண்டும். வீட்டில் நடக்கும் விசேஷங்களிலும், வெளியில் நடக்கும் திருமணம் மற்ற விருந்து வைபவங்களில், பெண்கள் கலந்து கொண்டால்தான், நல்ல நண்பர்கள், உறவினர்களின் உறவுமுறை கிடைக்கும். நானும் என் கணவரும் வேலை நிமித்தம் சில விசேஷங்களில் கலந்து கொள்ளாத சமயங்களில் கூட எங்கள் குழந்தைகள் செல்வர். இதனால் உறவு பலப்படுகிறது. உடை விஷயங்களில் அந்தந்த இடத்திற்கேற்ப உடை அணிய வேண்டியது மிக அவசியம். குறிப்பாக இன்று பல பெண்கள் அணிய மறந்து விட்ட, மறுத்து விட்ட பாவாடை தவாணியை என் மகள் பல விசேஷங்களுக்கு அணிந்து செல்வதால் பலரின் நன்மதிப்பைப் பெற முடிகிறது. "அட! பரவாயில்லையே? அழகாக பண்பாடு மறக்காமல் உடை அணிந்திருக்கிறாயே" என்று பலர் பாராட்டும்



• ஜெயஸ்ரீ

• வித்யா

முட்டு வலிக்கு...

❋ முட்டு வலியினால் அவதிப்படுபவர்கள், மொசைக் தரையிலோ, வெறும் தரையிலோ, பளிங்கு கல் தரையிலோ படுத்துக் கண்டிப்பாகத் தூங்கக் கூடாது.

❋ முட்டு வலிக்கும் குளிர்ச்சிக்கும் ஆகவே ஆகாது. குளிர்ச்சி அதிகம் சேர்ந்தால் முட்டுவலி அதிகரிக்கும். இதனால் முட்டு வலி உள்ளவர்கள், ஈரத்தரையில் வெறும் காலால் நடப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



போது அவர்களுக்கு மனம் குளிர்கிறது. அடிப்படையில் ஒவ்வொரு மனிதனும் பாராட்டை விரும்புபவன்தானே! அதே போல் தோழிகளுடனும், சக நண்பர்களுடனும் செல்லும் போது நாகரீக உடைகளை கண்ணியம் தவறாதபடி அணிந்து செல்லலாம்.

இவற்றையெல்லாம் விட மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டிய விஷயம், அவர்களைத் திருமணத்திற்கு தயார் செய்யும் முறை. பருவ வயதில் ஏற்படக்கூடிய 'இன்பாக்சுவேஷன்' என்ற தவறினால், வாழ்க்கை முழுதும் தம் பெண் கஷ்டப்படுவதை எந்தத் தாயாரும் விரும்ப மாட்டாள். அதனால் நமது நிலைக்கேற்ற வரனை தேர்ந்து எடுப்பதில் பெற்றோர்தான் சரியான முடிவெடுப்பார்கள் என்ற ஒரு மனப்பான்மையை பெண்களிடம் வளர்க்க வேண்டியது அவசியம்.

என் காரியாலயத்தில் பல இந்தியர் - ஜெர்மானியர் இணைந்து மணம் புரிந்துள்ளவர்களை பார்த்திருக்கிறேன். வெளியில் பல காதல் திருமணங்களில் ஏற்பட்டுள்ள சில சங்கடங்களையும் கவனித்துள்ளேன். இவற்றையெல்லாம் எடுத்துக்காட்டாகக் கூறி, ஆண் நண்பர்களுடன் கண்ணியமாக, இனிமையாக பழகலாமே தவிர திருமணம் என்னும் போது பெற்றோர் முடிவெடுப்பதே சிறந்தது என்ற கருத்தை பலமுறை வலியுறுத்திச் சொல்லியுள்ளேன். இவை அனைத்தும் எடுபட, பெற்றோர், குறிப்பாகத் தாயார் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம்!

(அவர் மகள்) ஐஸ்வர்யா
(கல்லூரி மாணவி) :

“அம்மா என்பவள் ஒரு உற்ற தோழி. என்னுடைய அம்மா மட்டுமல்ல; ஒவ்வொரு பருவ வயதுப் பெண்ணிற்கும், தன்னுடைய ஆசைகள், கவலைகள், அன்றாடம் நடைபெறும் சில சுவையான விஷயங்கள் போன்றவற்றை பரிமாறிக் கொள்ள அம்மா என்னும் தோழி மிக மிக அவசியம். நம்மால் முடியுமா? என்ற அச்சம் சில விஷயங்களில் எங்கள் வயதில் ஏற்படக்கூடும். 'முயன்று பார், முடியாவிட்டால் விட்டு விடு' என்று தைரியம் கொடுக்க வேண்டியது அம்மாதான். உதாரணமாக என்னுடைய அம்மா, அரிமா சங்க உறுப்பினர். சங்கத்தின் ஒரு கலை நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள நான் தயங்கியபோது, என்னை இரவு முழுதும் தைரியம் கூறி இரண்டு நாள் பழகச் செய்து கலை நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கச் செய்தார். இன்று அநேகமாக சங்கத்தின் பல கலைநிகழ்ச்சிகளில் நான் பங்கேற்கிறேன். அதற்கான ஒத்திகைகள் கூட எங்கள் இல்லத்தில்தான் நடக்கின்றன.

என் அம்மா எனக்கு மட்டும் தோழி அல்ல. என்னுடைய சகதோழிகளுடனும் நன்கு உரையாடுவார். அதனால் என் தோழிகள் கூட மிகச் செல்லமாக, “வளர்ந்து பெரியவர்களானதும் உன்னுடைய அம்மா மாதிரி இருக்க வேண்டும்” என்று கூறுவார்கள். அதற்காக அம்மா என்பவள் கண்டிப்பே இல்லா இருக்கக் கூடாது. பெண்ணின் கல்லூரி வாழ்க்கை, வெளியுலகில் பழகும் தோழிகள் நண்பர்கள், பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றை நாகரீகமாகக் கண்காணிக்க வேண்டும். அதே போல் அம்மா நம்மை கவனிக்கிறாள் என்ற உணர்வே போதும்; நாம் தவறான பாதையில் செல்லாமல் தடுத்து விடும். என்னுடைய அண்ணனின் நண்பர்கள் அனைவருடனும் நேரிலும் தொலைபேசியிலும் உரையாடுவேன். ஆனால் அதில் சிறு மாற்றமோ, அல்லது தொடர்ந்து மூன்று நான்கு முறை ஒரே நபரிடம் பேசினால் கூட, அம்மா உடனே “என்ன விஷயம்?” என்று கேட்டுத் தன்னை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வார். “நம் நலனுக்காகத்தான் கவலைப்படுகிறார்!” என்ற பெரு

மிதம் என்னை மேலும் நல்வழியிலேதான் நடத்திச் செல்கிறது!"

பானு விஸ்வநாத் (சமூக சேவகி) :

"ஒவ்வொரு அன்னையும் குழந்தை பிறந்தது முதல் பெரியவளாகி படித்து நற்பெயர் பெற வேண்டும் என்று எண்ணுவது இயற்கை. நானும் அவ்வாறான கற்பனை யில்தான் என் மகள் வித்யாவை வளர்த்தேன். அவள் சிறு குழந்தையாக இருந்தபோதிலிருந்து எங்கு இசை கேட்டாலும் அழுவதைக் கூட நிறுத்தி விடுவாள். இசையில் ஆர்வம் அதிகமாக இருப்பதைக் கவனித்தேன். வளர வளர இசையில்தான் அதிக நாட்டமிருந்ததே தவிர படிப்பில் அதிகமில்லை. இதற்காக மனம் தளராது இசையைச் சார்ந்த 'அட்வான்ஸ்ட் இசை கோர்ஸ்' என்பதையே படிக்கச் செய்தேன். இவ்வாறு இளம்பெண்கள் அனைவரும் ஒரே போல் இருப்பார்கள் என்று எண்ணாமல் அவரது விருப்பப்படி படிக்க, நடக்க, வாழ்க்கை நடத்த வழிவகுக்க வேண்டும். அதுவே அன்னையர்களின் தலையாய கடமை.

குழந்தைகள் சிறு வயதில் இருக்கும்போது நம்மைக் கேட்டு, நம் சொல்படியே நடக்கச் செய்கிறோம். ஆனால் வளர வளர அவர்கள் சுதந்திரமாக முடிவெடுத்து, தைரியமாக வாழ விட்டு விட வேண்டும். என்னுடைய மகள் எனக்கு ஒரே குழந்தையாக இருந்ததால், மிகவும் பேணி பாதுகாப்பாக வளர்த்து விட்டேன். இன்று அனைத்து விஷயங்களிலும் அவள் என்னைச் சார்ந்திருக்கும்போது, சுதந்திரமாக தானே முடிவெடுக்கத் தயங்குகிறாளே என்று என் மனம் வருந்துகிறது. முதலில் குழந்தைகள் நம்மைக் கேட்டே எல்லா விஷயங்களையும் செய்யும்போது நமக்குப் பெருமையாக இருக்கிறது. ஆனால் அந்தப் பெருமை அவர்கள் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாயிருக்கக் கூடாதல்லவா! நேரத்திற்கும், சந்தர்ப்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு உடையணிய வேண்டும். நான்கு பேருடன் தைரியமாக பழக வேண்டும். இல்லாவிடில் போராட்டங்கள் பல நிறைந்துள்ள இவ்வுலகில் அவளால் நீச்சல் போட்டு முன்னுக்கு வர முடியாது.

இயல்பான கூச்ச சுபாவமும், தயக்கமும் இருப்பதால் என் மகள் இன்னும் இந்நிலைக்குத் தயார் ஆகவில்லை. ஆனால் காலமும், கல்வியும் இசையும் அவளின் இந்நிலையை மாற்றும் என நம்புகிறேன். அதற்கு அவளைத் தயார் செய்ய வேண்டியதே என்னுடைய நோக்கம். முதலில் சில தடுமாற்றங்களும் தவறுகளும் அவள் முடிவுகளில் ஏற்படலாம். அவற்

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts-PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைப்படுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள் (Azoospermia)

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீக்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன்பின் விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், ஹெரணியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு- மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

பிப்ரவரி 17-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 460501.

1 ஆண்டு நிற்காத ரத்தப்போக்கு குணமானது!

சென்னை உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி ஒருவரின் மனைவிக்கு (வயது 37) 1 ஆண்டு வரை நிற்காத ரத்தப்போக்கு கோளாறு இருந்து வந்தது. பல மருத்துவர்களிடம் பல வகையான மருந்துகளிலும் குணமின்றி கருப்பை ஆபரேஷனைத் தவிர வேறு வழி இல்லாத நிலைமையில் எமது குருமருந்து சிகிச்சையில் 5 நாளில் ரத்தப்போக்கு நின்றது. இப்போது 6 மாதமாக எந்த துன்பமும் இல்லை!

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

புற்று நோய்

புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. நோய் முற்றவிடாமல் தகுந்த சமயத்தில் சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையலாம். அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20 முதல் 40 நாளில் நல்ல அறிகுறிகளை காணலாம்.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

தீராத பல சிக்கலான நோய்களை தீர்க்கவல்ல எமது குருமருந்து வேறு எந்த மருத்துவரிடமோ கடையிலோ கிடைக்காது. போலிகளை நம்பினால் ஏமாற்றமே!



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,
M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆர்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4.30 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு விடுமுறை

முன்பதிவு பெற்று வரவும்.

விஜய் T.V.-ல்

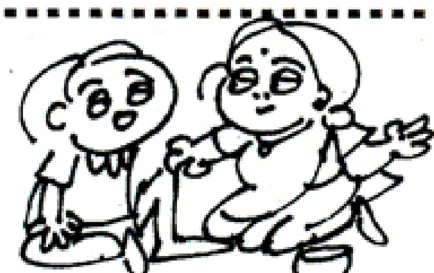
4-1-98 ஞாயிறு பகல் 1 மணிக்கு தீராத கழுத்து, தோள், இடுப்பு, மூட்டு வலிக்கு சிகிச்சை பற்றி Dr.S. ஜெயராம் அவர்களின் சிறப்பு நிகழ்ச்சி ஒளிபரப்பானது.

றைச் சரிசெய்ய உதவி முன்னேற வழிவகுக்க அம்மாவைத் தவிர வேறு யாரால் முடியும்?

வித்யா (அவர் மகள்) (இசைக் கல்லூரி மாணவி) :

"அம்மா என்பவள் ஒரு பாசமுடன் செயல்படும் சிறந்த வழிகாட்டி. குழந்தைகள் என்பவர்கள் தவறுகளைச் செய்யும்போது நல்வழிப்படுத்துபவள்தான் அம்மா. அதைக் கடுமையாகச் சொன்னாலும் பரவாயில்லை. அன்பாகத்தான் பேச வேண்டும் என்று எதிர் பார்க்கக் கூடாது. வளரும் இளம்பெண்களுக் குப் பலவித ஆசைகள் ஏற்படும். அதில் எது சரி, எது தவறு என்று கணிக்கக்கூடிய பக்கு வம் அவர்களுக்கு ஓரளவிற்குத்தான் இருக்கும். நான் ஒரே மகளாக இருப்பதாலும், என் குடும் பம் நல்ல நிலையிலிருப்பதாலும் நான் கேட்டு எந்தப் பொருளும் கிடைக்காமல் போன தில்லை. ஆனால் இது கூட ஒருவிதத்தில் என்னை மிக மென்மையான பாதையிலேயே நடத்திச் சென்றுள்ளது எனக் கூறலாம்.

என்னுடைய கூச்ச சுபாவத்தாலும், மன திற்குள்ளேயே வைத்துக் கொள்ளும் சுபாவத் தாலும் பல சமயங்களில் பிரச்னைகளை வெளியிட மாட்டேன். அப்போதெல்லாம் என் அன்னைதான் என்னுள் இருக்கும் பிரச் னையை வெளியே கொண்டு வருவாள். இன்று இசையையே என் வாழ்வில் பிரதான மாகக் கொண்டுள்ள நான், நாளை சில இசைக் கச்சேரிகள் செய்ய மேடையேற வேண்டும். அதற்கான தைரியமும், தன்னம் பிக்கையையும் நான் பெற வேண்டும். எனக்கு அதிக அளவில் தோழிகளோ, நண்பர்களோ கிடையாது. அதனால் என் மன சஞ்சலங் களையும், சந்தோஷத்தையும் வெளிப்படுத்திக் கொள்ள, அம்மா அருகில் இருப்பதையே



❀ மூட்டுகளில் உண்டாகும் வலி உள்ளவர்கள் உளுந்து எண்ணெய் வாங்கி வந்து மூட்டு வலி உள்ள இடத்தில் சூடேறும்படி தேய்த்து விட்டால் குணம் தெரியும்.

பாதுகாப்பாகக் கருதுகின்றேன். அதனால் என்னைப் பொறுத்தவரையில் அம்மா என்பவள் பாசமிருந்த பாதுகாப்பான வழிகாட்டி."

ஜெயஸ்ரீ விஸ்வநாத் (எழுத்தாளர்) :

"இந்நாளில் இளம்பெண்களுக்குத் தாயாரை விட தந்தையிடம் அதிக ஈடுபாடு ஏற்படுகிறது என்பதே என் எண்ணம். அநேக வீட்டில் ஒரு பெண், ஒரு ஆண் குழந்தை என்ற நிலை ஏற்படும்போது தாய்-மகன், தந்தை - மகள் உறவே அதிக உறுதியுடன் வளர்கிறது. ஆயினும் ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் உணர்ச்சிப் பரிமாறல்கள் என்று வரும் போது தாய்மார்களின் அவசியம் ஏற்படுகிறது. கல்லூரியிலிருந்தும், பாட்டு, கணிப்பொறி வகுப்புகள் போன்றவற்றிலிருந்தும் திரும்பும் போது வீட்டில் அவர்களை எதிர்நோக்க தாய் வீட்டிலிருக்க வேண்டும். ஆனால் தாய்மார்கள் வெளியில் சென்று திரும்பும்போது அவர்கள் இருப்பார்கள் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது.

இன்றைய இளம்பெண்களில் பலர் மாலைப் பொழுதை தமது தோழிகளுடன் அளவளாவுவதிலும், அவர்களது பிறந்த நாள் போன்ற விசேஷங்களிலும், திரைப்படங்களைப் பார்ப்பதிலும் செலவிடுகின்றனர். இரவு வீடு திரும்பிய பிறகும் கூட நெடுநேரம் தொலைபேசியில் பேசுகின்றனர். என் மகள் வித்யாவும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. ஆனால் இந்த சுதந்திரமெல்லாம் தந்திருக்கும் அதே சமயத்தில், கல்வியிலும், எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுவதிலும் பெற்றோரின் உடன்பாட்டைப் பெறுவது மிக அவசியம் என்று தெளிவுபடுத்தியுள்ளேன்.

சுயமாக தன் காலில் நின்று செயல்படவும், சுதந்திரமாக முடிவெடுத்து செயல்படுத்தவும் இளம் பெண்களுக்கு மனதளவில் மிகத் தைரியம் வேண்டும். அது திடீரென்று ஏற்படாது. அதற்குச் சிறு வயது முதல் சில விஷயங்களில், உதாரணமாக தனக்கென்று ஒரு மொபெட் போன்ற வாகனத்தை வைத்துக் கொண்டு கல்லூரிக்கும் வகுப்பிற்கும் தானே செல்வது; தன் உடல்வாகிற்கு ஏற்ற கண்ணியமான நாகரீகமான உடைகளை அணிவது, தமது நிலைக்கும் பண்பாட்டிற்கும் ஏற்ற தோழிகளையும் நண்பர்களையும் தேர்ந்தெடுப்பது போன்றவற்றில் சுதந்திரம் அளிக்கலாம். ஆனால் அவற்றைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துகிறார்களா என்று கவனமாகக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

தவறு செய்து விடுவார்கள் என அஞ்சி, "என் பெண் நான் கிழித்த கோட்டை தாண்ட மாட்டாள்" என்று கூறிக் கொள்வது சமுதாயத்தில் பெருமையாகப் பேசிக் கொள்ளப் பயன்படும். ஆனால் போராடி வெற்றி பெறும் பலத்தை பெண்ணுக்கு அளிக்காது. வெளியே வகுப்புகளுக்குச் சென்றிருக்கும் போது "நேரமாகி விட்டதே. வீட்டில் கோபிப்பார்களே" என்ற 'டென்ஷன்' இருந்தால் படிப்பில் கவனம் இருக்காது. நாம் நேரம் கழித்துச் சென்றாலும், வீட்டில் எடுத்துச் சொல்லி விளக்கலாம் என்ற தன்னம்பிக்கையும் பெற்று, அதை அவர்கள் ஒத்துக் கொள்ளும் வண்ணம் கண்ணியமாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டியது பெண்ணின் பொறுப்பு.

என்னைப் பொறுத்த வரையில் இன்றைய சமுதாயத்துடன் ஒத்துப் போக இளம்பெண்களுக்குக் கண்ணியமான, கௌரவமான சுதந்திரம் அளிக்கப்பட வேண்டும். அந்தக் காலம் போல் சமூகத்தில் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களை பெண்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமேற்படுவதில்லை. பத்திரிகைகளும், தொலைக்காட்சிப் படங்களும் அவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்தியுள்ளன. அதிலும் இன்றைய உலகின் அநேகப் பெண்கள் படத்தில் காணும் கதாநாயகன் கூட படத்தில் மற்றும் நிஜ வாழ்வில் கண்ணியமான முறையில் வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றனர். அதனால் அவர்கள் மீது ஓரளவு நம்பிக்கை வைத்துச் சுதந்திரமாக வளர்ப்பதில் தவறில்லை.

(அவர் மகள்) குமாரி வித்யா (கல்லூரி மாணவி)

"அம்மா என்பவள் எளிதில் பழகக்



❋ நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு மூட்டு வலி அதனால் அதிகமாகும். ஆகவே நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். இதற்குச் சிறந்த மருந்து ராகி கஞ்சி.

❋ மூட்டு வலி அதிகம் இருக்கும் போது, காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும். குறிப்பாக பச்சை மிளகாய் கூடாது.

மகளிர் மட்டும்!

ஸ்ரீராமின் மார்கெடிங் அசோசியேட் ஆகுங்கள்!

ரூ.5000 சம்பாதியுங்கள்!

(கமிஷன் மூலம்)

ஸ்ரீராம்-இந்தியாவின் இரண்டாவது பெரிய NBFC. சென்னையிலிருந்து அலுவல் செய்யும் ஸ்ரீராம் 6.25 லட்சத்துக்கும் மேலான டெபாசிட்தாரர்களின் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமானது. அதுமட்டுமல்லாது ரூ.750 கோடிக்கும் மேலான டெபாசிட்டுகள் மற்றும் ரூ.1,700 கோடி அளவு வியாபாரமும் பெற்றுள்ளது. இந்தியா முழுவதும் 300 கிளை அலுவலகங்கள் கொண்டுள்ள ஸ்ரீராமிற்கு. தன் பிக்ஸட் டெபாசிட் மற்றும் இதர திட்டங்களை மார்கெட் செய்ய தமிழ்நாட்டில் லேடி மார்கெடிங் அசோசியேட்கள் தேவை.

நன்னடத்தையும் பேச்சு சாதுர்யமும் கொண்ட பெண்கள் விரும்பப்படுகிறார்கள். சொந்த வாகனமிருந்தால் நல்லது. தயக்கமின்றி மக்களுடன் கலந்து கொள்ளும் இயல்பு மற்றும் எந்த இலக்கையும் துரிதமாய் அடையும் உற்சாகமும் மிக அவசியம்.

ஊக்கமளிக்கும் கமிஷன் மட்டுமின்றி ஸ்ரீராம், மனநிம்மதியுடன் வேலை செய்யும் சூழ்நிலையையும் உங்களுக்கேற்ற வேலை நேரத்துடன் அளிக்கிறது. சரியானபடி வேலை செய்வோர் சுலபமாக ரூ.5,000 வரை சம்பாதிக்கலாம். தங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் பணம் சம்பாதிக்க விரும்பும் வீட்டுத் தலைவிகளும் விண்ணப்பம் செய்யலாம்.

தேர்வுபெற்றவர்களுக்கு நல்ல பயிற்சி அளிக்கப்படும். விருப்பமுள்ளவர்கள் இவ்விளம்பரம் வெளிவந்த 10 நாட்களுக்குள் தங்கள் விண்ணப்பங்களை கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

SHRIRAM GROUP COMPANIES MADRAS

ஸ்ரீராம் குருப் நிறுவனங்கள்

4, லேடி தேசிகாச்சாரி சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை 600 004

கூடிய தோழி மட்டுமல்ல; தறிகெட்டுச் செல்லாது கண்டித்து வழிநடத்த வேண்டிய குருவைப் போன்றவள். சுதந்திரம் கொடுக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் அதை எந்த அளவிற்குத் தர வேண்டும், எங்கு கண்டிப்பு காட்ட வேண்டும் என்று தெரிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும். சுதந்திரம் அளிக்காமல் அடக்கி வைத்தால் சொல்லாமல் செய்யத் தோன்றும். மறைமுகமாக செயல்படத் தோன்றும். அதைவிட எளிமையாக, சகஜமாக பழகி, நேருக்கு நேர் கூறி விளக்கி விட்டால் அம்மா என்பவருக்கு மகளின் மேல் சந்தேகமோ, பயமோ ஏற்படாது.

என் அம்மா எனக்கு நிறைய சுதந்திரம் அளித்துள்ளார். அதற்காக மேல்நாட்டவர் போல் உடையணிவதோ, ஆண் நண்பர்களுடன் பழகுவதையோ நான் விரும்புவதில்லை. பகல் வேளைகளில் கல்லூரி, வகுப்புகள், தோழிகளுடன் அளவளாவுவது, படம் பார்ப்பது போன்றவற்றில் நேரம் கழித்தாலும், அவ்வப்போது எங்கு உள்ளேன், என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன் என்று தொலைபேசி மூலம் கூறிவிடுவேன்."

அம்மா என்பவரிடம் நமக்குப் பிடித்த, பிடிக்காத குணங்கள் இரண்டும் கலந்துதான் இருக்கும். அம்மாவிற்குத் தவறு என்று தெரிவது அநேகமாக நமக்குச் சரியென்றுதான் தெரியும். ஆனால் அதை எந்த மகளும் எளிதில் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. தான் சொல்வது சரிதான் என்று நியாயப்படுத்தியே பார்ப்பாள். ஆனால் முடிவில் அனுபவப்பட்டு தெரிந்து கொள்வாள். அதே போல் நாகரீக உலகின் சில விஷயங்களை அம்மாவால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. ஆனால் நானும் விடாப்பிடியாக என் அம்மாவை மனத்தளவில் என்னுடன் ஒத்துப்போகும்படி செய்யப் பாடுபடுவேன். இதில் பல முறை தோற்றும் நான் சளைப்பதே இல்லை. இது தான் இன்றைய பல பெண்களின் நிலை.

அம்மா – பெண் உறவு என்பது இயற்கையாக இருக்க வேண்டும். வெளித் தோற்றத்திற்காக, பாசாங்காக ஒருவருடன் ஒருவர் அன்பாக பழகி ஒட்டி உறவாடுவதாக நடப்பதில் ஏன்? நடிப்பதில் – எனக்கு உடன்பாடே கிடையாது. எந்த ஒரு விஷயத்தையும், செயலையும் வெளிப்படையாக மனம் திறந்து பேசி நடப்பதே எனக்குப் பிடிக்கும். இதனால் சூடான விவாதம் இல்லாத நாளே எனக்கும் என் அன்னைக்கும் கிடையாது. ஆனால் இதன் விளைவாக என்னைப் பற்றிய அனைத்து விவரமும் தெளிவாக தெரிந்து, புரிந்து கொண்டு என்னைப் பற்றிச் சரியாகக் கணித்து நடக்க என் தாய்க்கு நல்ல வாய்ப்பு கிடைக்கிறதே?"



❀ சாதாரண காப்பி சாப்பிடுவதற்கு பதில் சுக்குக் காப்பி சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டு வலி குறையும்.

❀ வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் அடிக்கடி முருங்கைக் காய், முருங்கைக் கீரைகளை உணவில் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சுந்தரி திருமூர்த்தி (இல்லத்தரசி) :

"நான் மூன்று பெண்களின் தாய். மூன்று பெண் குழந்தைகள் என்பதால் எனக்கு மனத்தளவில் பொறுப்பு அதிகம். நான் வளர்ந்த காலத்தில் வயதுக்கு வந்த பிறகு வெளியே செல்லவே வாய்ப்பு கிடையாது. படிப்பிற்காக மட்டுமே வெளியே செல்ல முடிந்த காலம். அதிலும் பதினோராம் வகுப்பு வரை தமிழ் மீடியத்தில் படித்தேன். அதனால் என்னால் சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாது. இக்குறை என் மனத்தின் ஆழத்தில் காயமாகப் படிந்து விட்டது. ஆரம்பக் காலத்தில் குறைந்த அளவு வருமானம் வந்த போதும் கூட என் மூன்று பெண்களையும் கான்வென்ட் படிப்பு படிக்க வைத்தேன். தமிழை ஒரு பாடமாகக் கொண்டு ஆங்கில மீடியத்தில் படிக்க வைத்து அவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை கேட்டு மகிழ்வேன். இதைப் போல் தாய்மார்கள் பலரின் கனவுகளை நனவாக்கும் பொறுப்பு இன்றைய இளம்பெண்களுக்கே உள்ளது.

இன்றைய உலகம் பல விஷயங்களில் முன்னேறியுள்ளது. ஆனால் பெண்களுக்குக் கிடைக்கும் பாதுகாப்பு நாளுக்கு நாள் குறைந்து கொண்டேதான் வருகிறது. அதனால் என் மூன்று பெண்களுமே ஆறு மணிக்கு மேல் வெளியே செல்ல நானும் என் கணவரும் அனுமதித்ததில்லை. இதன் காரணமாக என் பெண்களுக்குத் தோழிகள் கிடையாது என்ற நிலை இல்லை. பல தோழிகள் வீட்டுக்கு வருவார்கள். அவர்களுக்கு நானே உணவு சமைத்து விருந்தளிப்பேன்.

என் மூன்று பெண்களின் தோழிகள் அனைவரும் என் குழந்தைகள் போன்றவர்களே. இவர்கள் யாரும் தீய வழிகளுக்குத் தானே செல்வதில்லை. தன்னை கவனிக்கவும், கண்டிக்கவும் அன்னை முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்ற ஏக்கமே அவர்களை இவ்வழிகளில் நடத்திச் செல்கிறது. அடிப்படையில் அனைவருமே நல்ல குழந்தைகள்தான்.

நான் மிகவும் தெய்வ நம்பிக்கை கொண்டவள். ஆனால் அதற்காக என் குழந்தைகளை வற்புறுத்திக் கோயிலுக்குச் செல்ல சொல்வதில்லை. அவர்களே மனத்தில் சஞ்சலங்கள் ஏற்படும் போதும், தேர்வு சமயம் போன்றவையின் போதும் செல்வார்கள். இளம்பெண்களிடம் எதையும் வற்புறுத்தி ஏற்றுக் கொள்ள செய்ய முற்படக் கூடாது. அதனால் அவர்களும் வருந்துவர். நமக்கும் வருத்தம் ஏற்படும்.

என் இரண்டாவது மகள் ஒருமுறை நான் சமைத்த உணவில் ஏதோ குறைகூற, நான் கண்டித்துப் பேச நேர்ந்தது. "இனி நானே சமைத்து சாப்பிட்டுக் கொள்கிறேன்" என்று பதிலளித்தாள். சுமார் ஒரு வார காலம் பிரெட், சாலட், பழங்கள் போன்றவற்றைச் சாப்பிட்டுப் பார்த்தாள். பிறகு தானே வந்து என்னிடம் அன்பாக மன்னிப்புக் கேட்டாள். என மனமும் நெகிழ்ந்து விட்டது. இவ்வாறு பெண்களை அவர்கள் வழியிலேயே விட்டால் அனுபவப்பட்டு திருந்துவார்கள்.



❀ முட்டுவலிக்கு எளிய மருத்துவம் சித்தரத்தை கஷாயம். அநேகமாக எல்லா மருந்து கடைகளிலும் சித்தரத்தை கிடைக்கும். இதை இடித்து தண்ணீர் விட்டு, நன்றாகக் காய்ச்சி சுண்ட வைத்து, காலை, மாலை சாப்பாட்டிற்குப் பின்பு தொடர்ந்து 48 நாட்கள் குடித்து வந்தால் முட்டு வலிக்கு முழுமையாக குட்பை கூறிவிடலாம்.

நன்றி : முட்டுவலிக்கு வைத்தியம் டாக்டர் எஸ். என். முரளீதர், (மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளுவர் தெரு, சென்னை 94)

தகவல் : ராஜீராதா

ஆனால் திருமணம் என்ற விஷயத்தில் பெற்றோர்தான் சிறந்த முடிவெடுக்க முடியும் என்று அவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். திருமணம் செய்து கொள்பவரின் குடும்பம், அவரது திறமை, நற்பண்புகள் உற்றார் உறவினர் ஆகியவற்றை அலசி ஆராய பெற்றோரால் மட்டுமே முடியும். என் குடும்பத்தில் இதுவரை காதல் திருமணம் எவரும் செய்து கொண்டதில்லை. என் முதல் இரு பெண்களும் நானும் என் கணவரும் பார்த்துச் செய்து வைத்த மாப்பிள்ளைகளை மணந்து இன்று நல்ல முறையில் வாழ்கின்றனர். அதே போல்தான் என் கடைசி மகளும் இருக்க வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். என் மகள் அபர்ணா மட்டுமல்ல, இன்றைய சமுதாயத்திலுள்ள அனைத்து இளம்பெண்களையுமே நான் திருமண விஷயத்தில் மட்டும் கட்டாயம் பெற்றோரின் முடிவையே பின்பற்றுங்கள் என்றுதான் கூறுவேன்.

அபர்ணா (கல்லூரி மாணவி) :

"அம்மா என்பவர் நாம் பிறந்தது முதல் இன்று வளர்ந்து இளம்பெண்ணாகும் வரை நமக்கு ஆதாரமாக விளங்குபவர். நமக்காக பல தியாகங்களைச் செய்பவர். அன்பின் மொத்த உருவம். என்னுடைய அம்மாவை நான் கடவுளுக்கும் மேலான நிலையில் வைத்திருக்கிறேன். இதை நான் பெருமைக்காக அல்லது மற்றவரின் பாராட்டைப் பெறுவதற்காகக் கூறவில்லை. என் அடி மனதின் ஆழத்திலிருந்து வரும் வெளிப்படையான கருத்தே இது. இதனால் நான் என் அம்மாவுடன் சகஜமாக பழகவில்லை என்று எண்ண வேண்டாம். எவ்வாறு நமது சோகம், சந்தோஷம் போன்றவற்றைக் கடவுளிடம் போய் முறையிடுகிறோமோ, அதாவது சத்தமாகப் புலம்பி அல்லது ஆர்ப்பரித்து சொல்கிறோமோ அதே போல் நான் அன்றாட விஷயங்களை அம்மாவுடன் பேசி, விவாதித்து, மகிழ்ந்து உரையாடுவேன்.

என்னுடைய அம்மாவிற்கு அதிகம் ஆங்கிலம் பேச வராது. அதனால் யாராவது தொடர்ந்து ஆங்கிலத்தில் பேசினால் பயப்படுவார். "பயப்படாதே! நீ தொடர்ந்து தமிழில் பேசு. அவர்களும் தானே தமிழில் பேசுவார்கள்" என்று தைரியப்படுத்துவேன். என் தோழிகள் அனைவரிடமும் நான் என் அன்னையைத் தமிழில் பேசிதான் அறிமுகப்படுத்துவேன். குழந்தைகள் அம்மாவிற்கும், அம்மா குழந்தைகளுக்கும் பக்கபலமாக, ஆதாரமாக, ஆதரவாக இருக்க வேண்டும். நாங்கள் இருப்பது பெசன்ட் நகரில்தான். எலியட்ஸ் பீச் எங்கள் வீட்டின் அருகில்தான்

உள்ளது. ஆனால் நான் அதைப் பார்த்து இரண்டு வருடமாகிறது. தோழிகளுடன் மாலையில் பீச்சுக்கு செல்வது, ஆண் நண்பர்களுடன் பழகுவது என் பெற்றோருக்கு மட்டுமல்ல, எனக்கும் பிடிக்காத விஷயமே. நல்ல பண்புள்ள தோழிகளுடன் பழக நான் தயங்குவதே இல்லை. ஆனால் என்னுடைய பண்பாடு, பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து மாறுபட்ட குழுவினருடன், என்னால் பழக முடியாது.

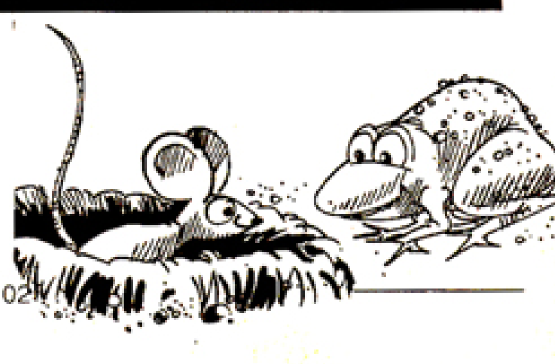
பெண்கள் எந்த முறையில் நடந்து கொள்கிறார்கள், எவ்வாறு உடை உடுத்துகிறார்கள், எப்படி மற்றவர்களுடன் பழகுகிறார்கள் என்று நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். இவற்றை வைத்துக் கொண்டுதான் நமக்கு மதிப்பு மட்டுமல்ல, நம் பெற்றோர்க்குக் கிடைக்கும் மரியாதையே. அதனால் நமக்காகப் பல விஷயங்களை விட்டுக் கொடுத்து வரும் அம்மாவிற்கு, சிறு விஷயங்களை அதாவது அவர்களுக்குப் பிடிக்காத விஷயங்களை விட்டுக் கொடுப்பதில் தவறில்லை.

இன்றைய பெண்கள் பல தீய வழிகளில் செல்ல தாய்மார்களின் கண்டிப்பு குறைவாயிருப்பதே காரணம். அவர்களை இரவு நேரங்களில், தாமதமாக வெளியே செல்ல அனுமதிப்பது தவறு. ஒருவன் கையைப் பிடித்து இழுத்தால் திரும்ப அடிக்க அவளுக்கு பலமிருக்காது. இதற்காக அனைவரும் கராத்தே கற்றுக் கொண்டிருக்க முடியாது. இஷ்டப்படி செலவு செய்ய பாக்கெட் மணி தருவதேன்? என்ன செலவு என்று நேரேயே சொல்லி வாங்கிக் கொள்ளலாமே. "என் தோழிக்கு வாழ்த்துமடல் வாங்க வேண்டும்" என்றதும், "இதெல்லாம் என்ன வீண் செலவு?" என்று கோபித்துக் கொண்டு தருவார்கள். அதனால் என்ன? வெளிப்படையாகக் கூறிவிட்ட திருப்தி உள்ளதே.

மகள் தவறான வழியில் செல்கிறாள் என் பதை அம்மாவை விட வேறொருவர் உணர முடியாது. உடனே அவளை அடித்தாவது திருத்துவதில் தவறில்லை என்பதே என் கருத்து. இவ்வுலகிற்கு நாம் வரக் காரணமாயிருந்த அம்மாவின் வயிற்றெரிச்சலை உண்டாக்கிய எந்தப் பெண்ணும் சுகப்படுவதில்லை. இத்தகைய கருத்துக்களை கொண்டுள்ளதால் நான் கோழையாகவும், வெகுளியாகவும் வளர்க்கப்படவில்லை. என்னை என் அம்மா, "அப்பாவைப் போல் நீ வாழ்க்கையில் எதிர்த்துப் போராடி ஜெயிக்கணும்" என்று கூறித்தான் வளர்த்து வருகிறார். நாம் வாழ்க்கையில் முன்னேற தைரியம் மட்டும் போதாது. அம்மா அப்பாவின் ஆதரவு மிக மிக அவசியம்.

பேட்டி : **எஸ். ராஜ்யஸ்ரீசந்திரசேகர்**

படங்கள் : **ராஜூநாராயண்**





இளைஞர்களை வட்டமிடும் சேனல்கள்

கடலில் வாழும் ஆக்டோபஸ் தன் எட்டு கரங்களாலும் இரையைத் தப்ப விடாது சுற்றிக் கொண்டு விழுங்கு மாம். ஒருவிதத்தில் நம் நாட்டு கலாச்சாரமும் அப்படிப்பட்ட ஓர் ஆபத் தைத்தான் எதிர்கொண்டிருக்கிறது. வில்ல னாக வந்திருக்கும் ஆக்டோபஸ் களில் வெளிநாட்டு மீடியாக்களுக்கும் பங்கு உண்டு.

"ஆக்டோபஸ் அல்ல அது. அன்பான அணைப்பு!" என்று கருதுபவர்களும் உண்டு.

வெளிநாட்டு பத்திரிகை ஒன்று இந்தியாவிலும் அச்சிடப்பட்டு வெளியாகிறது என்றால் அந்தப் பெருமை 'ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட்' இதழுக்கு மட்டுமே உண்டு. வேறு எந்த வெளிநாட்டு நாளிதழோ பத்திரிகையோ இந்தியாவில் அச்சிட்டு வெளியிடப்படக்கூடாது என்று இந்திய அரசு பாராளுமன்ற அளவிலேயே சட்டம் இயற்றி விட்டது. இந்த அரசு கொள்கையை லேசாக அசைத்துப் பார்த்திருக்கிறது சமீபத்திய சில சம்பவங்கள். ரூடர்ஸ், டோஜோன்ஸ் ஆகிய வெளிநாட்டு செய்தி அமைப்புகள் நாளிதழ் அல்லாத இந்திய அமைப்புகள் சிலவற் றுக்கு நேரடியாகவே செய்திகளை வழங்க அரசின் அனும தியைப் பெற்றுள்ளன. (இதுவரை வெளிநாட்டு



• அரவிந்த், ஜெயந்த், பத்ரிநாராயணன்





• வசந்தி

செய்தி நிறுவனங்கள் ஏதாவது இந்திய நியூஸ் ஏஜென்ஸி மூலமாகத்தான் இப்படிச் செய்திகளை வழங்க முடியும்).

வானொலியைப் பொறுத்தவரை பி.பி.சி., வாய்ஸ் ஆஃப் அமெரிக்கா போன்ற ஒலி பரப்புகளை பல வருடங்களாக நாம் கேட்டு வருகிறோம்.

ஆக அதிகத் தாக்கம் என்பது செயற்கைக் கோள் மூலமாக நம் வீட்டுக்குள்ளேயே வந்து மகிழ்வூட்டவும், காசு பண்ணவும் விரும்பும் வெளிநாட்டு சானல்களால்தான் என்று கூறலாம்.

பிரபல இந்திய பொருளாதார மேதையான டாக்டர் பி.எஸ். லோகநாதனின் நினைவுக் குழுவும், இந்து நாளிதழும் இணைந்து ஒரு கருத்தரங்கத்தை சமீபத்தில் சென்னை ஐ.ஐ.டி.யில் நடத்தியது. அதில் ஒரு பிரிவு வெளிநாட்டு சக்திகள் நம் கலாச்சாரத்தை சிதைக்கிறதா இல்லையா என்பதைப் பற்றி விவாதித்தது.

தகவல் தொடர்பு அமைச்சகத்தின் முன்னாள் செயலாளரான பாஸ்கர் கோஸ் 'மாறுதல் என்பது இன்றியமையாதது' என்ற கருத்தை வெளியிட்டார். தொண்ணூறு சதவீதம் செய்தி, பத்து சதவீதம் பொழுது போக்கு என்கிற வகையில வெளிநாட்டு வானொலிகள் இங்கு செயல்பட்டபோதே கலாச்சார பாதிப்பு ஏற்படவில்லையே என்று கூறி, நம் நாட்டின் பலத்தை அடிக்கோடிட்டார். முகலாயர்களிடமிருந்து பிரிட்டிஷார் வரை பலவித ஆக்கிரமிப்புகளை மீறியும் வீறுகொண்டு விளங்குகிறது நம் இந்திய கலாச்சாரம் என்றார்.

நினைவுக் குழுவின் உதவித் தலைவரான சி. சுப்ரமண்யம் பேசுகையில் "விஞ்ஞானமும் தொழில்நுட்பமும் சமூகத்துக்கு உதவுவதாகவும், கலாச்சாரத்தை பாதுகாப்பதாகவும்தான் இருக்க வேண்டும். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக டீ.வி. போன்ற சில சாதனங்கள் மக்களின் தூக்க நேரத்தைக் குறைப்பதுடன் அவர்கள் மனதை மாசுபடவும் செய்கிறது" என்றார்.

பத்திரிகை விமர்சகரான திருமதி செவந்தினான் ஒரு விசித்திரத்தை சுட்டிக்காட்டினார். வெளிநாட்டு சானல்கள் இந்திய கலாசாரத்தை சீரழிக்கவே செய்கின்றன என்று பெரும்பாலானோர் கருதுவது உண்மைதான். ஆனால் அதே சமயம் அவர்களில் மிகச் சிலரே அந்த நிகழ்ச்சிகள் ஒளிபரப்பாவதற்கு தடைவிதிக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார்கள் என்பதுதான் அது.

அறிஞர்களின் கருத்து ஒருபுறம் இருக்க, இது குறித்த இளைய சமுதாயத்தின் எண்ண ஓட்டம் எப்படியிருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள எண்ணி, கருத்தரங்கிற்கு வந்திருந்த சிலரை அணுகினோம்.

"சந்தேகமில்லாமல் நம் வாழ்க்கை முறை பன்னாட்டு நிறுவனங்களாலும், அவற்றின் விளம்பரங்களாலும், வெளிநாட்டு சானல்கள் இங்கு ஒளிபரப்பும் நிகழ்ச்சிகளாலும் மாறித்தான் வருகிறது. இது நம் கலாச்சாரத்துக்கு நிச்சயம் ஆபத்துதான். நீர்மோர், பழச்சாறு என்பதெல்லாம் ஏதோ பட்டிக்காட்டு விஷயங்கள் போல கருதப்பட்டு, பெப்ஸியும் கோக்கும்தான் நம் தேசிய(?)பானங்கள் ஆகிவிட்டன" என்றார் பத்ரிநாராயணன்.

"பாண்ட் போய் ஜீன்ஸ் வந்ததும் கூட இந்த மோகத்தினால்தானே. தரமான உள்ளூர் உடைகளை விட்டு எவ்வளவு அதிக விலை ஆனாலும் ஆலன் ஸோலிக்கும், வான் உஸெய்ன்க்கும் பறக்கத் தொடங்கி விட்டார்களே இளைஞர்கள். ஆனால் ஒன்று இன்றைய

உளுத்தம் பருப்பை ஊறவைத்து நைஸாக பந்து போல் அரைத்து அதில் நான்கு உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைத்து எடுக்கும்பொழுது வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கையும் போட்டு அரைத்து வடை செய்தால் வடை புஸுபுஸு வென்று ஜோராக இருக்கும். அதற்கு தக்காளி, கொத்துமல்லி சட்னியும் சேர்த்தால் கேட்க வேண்டாம். வடை பறந்து விடும்.

— ஜே. காமாட்சி





வேப்பங் கொழுந்தை மை போல அரைத்துச் சில சொட்டு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து பருக்கள் மீது தடவி வந்தால் சீக்கிரம் மறையும்.

— பா. குணா

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

யுகத்தில் இந்த மாறுதல்கள் இன்றியமை யாதவை. இதுகுறித்து பயப்படுவது தேவை யில்லாதது. நாம் விரும்பினாலும் விரும்பா விட்டாலும் இவையெல்லாம், நடந்தே தீரும். உலகமே ஒரு கிராமத்தைப் போல சுருங்கி விடும் அளவுக்கு தகவல் தொடர்பு பெருகி வருகிறது. இந்த நிலையில் குறிப்பிட்ட நாட்டுக்கான கலாச்சாரம் என்பதை விட, உலக கலாச்சாரம் என்றே பொதுவான ஒன்று வளர்ந்துவிடும்" என்றார் ஜெயந்த்.

"நம் இந்தியர்களிடையே உள்ள ஒரு பெரும் குறைபாடு தாழ்வுமனப்பான்மைதான். வேலையற்றுப் போய் அமெரிக்க இளைஞர் கள் அழுக்கான ஷார்ட்ஸையும், துப்பாக்கி குண்டுகளால் துளைக்கப்பட்ட ஜீன்ஸையும் நாகரீகமாகக் கருதி அணிந்து கொண்டால் "இதென்ன பைத்தியக்காரத்தனம்?" என்று உரத்து விமர்சிக்கக் கூட நாம் தயங்குகிறோம். நம்முடைய இந்தக் குறையை வெளிநாட்டு சானல்கள் நன்கு பயன்படுத்திக் கொண்டு ஒரு வித அதிகார போக்கோடு தங்கள் நிகழ்ச் சியையும், அதன் மூலம் தங்கள் வாழ்க்கை முறைகளையும் இங்கே இறக்குமதி செய்து விட்டுப் போக வாய்ப்பு அதிகம்" என்றார் அரவிந்த்.

மூவரிடமும் ஒரு கேள்வியை கேட்டோம். "படித்த பிறகு வெளிநாட்டில் வேலை தேடிக் கொள்ளும் உத்தேசம் உண்டா?" கொஞ்சம் தயக்கத்துடன்தான் என்றாலும் மேலும் கீழுமாக அவர்கள் தலை அசைந்தது. "வெளி நாட்டில் தங்கும் இந்திய ஆண்கள் திருமணம் எனும்போது மட்டும் இந்தியப் பெண்களை நாடுவது ஏன்? கலாச்சார பின்னணிதான் காரணமா?" என்றோம். "வேறெதுவுமில்லை. சுயநலம்தான் காரணம்" என்ற நறுக்கான பதில் வந்தது.

மூன்று இளம்பெண்களிடம் இதுபற்றிக் கேட்டோம். "சந்தேகமில்லாமல் நம் கலாச் சாரம் பாதிக்கப்படுகிறது. மேலும் மேலும் இது சீரழியவும் வெளிநாட்டுச் சானல்கள் காரணமாக இருக்கப் போகின்றன" என்றார் கள் கோரஸாக.

"நீ ஒரு தனி மனிதன். நான் ஒரு தனி மனிதன்" என்கிற பிரிவினை உணர்வுதான் அதிகமாக்கிக்கிட்டு வருகிறது. லேட்டஸ்ட் உலகச் செய்திகளை நாம் உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடிகிறதே" என்றார்கள். "நல்ல நியூஸ் எங்கே சார் மக்களைப் போய்ச் சேருது? இவர்கள் தேர்ந்தெடுப்பதெல்லாம் பரபரப்புச் செய்திகளை மட்டும்தானே. தவிர செய்திகளை விட முழுக்க முழுக்க பொழுது போக்கு அம்சங்களுக்குத்தானே முக்கியத் துவம்" என்றார் அனுராதா.

"ஸ்டார் டி.வி. போன்ற சானல்கள் இளைஞர்களை எப்படி காந்தம் போல் இழுக்கிறது தெரியுமா. அதுவே ஒருவிதத்தில் போதை மருந்து போலத்தான். வீட்டில் குழந்தைகளை கேபிள் டி.வி. பார்க்காதே என்று சொல்லவும் முடியாமல், அனுமதிக் கவும் முடியாமல் ஒருவித இரண்டும் கெட்டான் நிலையில் வைத்து விட்டன இந்த வெளிநாட்டு சானல்கள்" என்றார் கவிதா.

"நம் கலாச்சாரத்தில் பெண்களுக்கு எப்போதுமே கௌரவமான ஒரு இடமுண்டு. ஆணையும் பெண்ணையும் ஒரேயடியாகப் பிரித்து வைத்து விடவில்லை என்றாலும் ஒரு எல்லைக் கோடை இருவருக்கிடையேயும் வரைந்திருந்தார்கள். இப்போது மேலைநாட்டு நாகரீகம் என்ற பெயரில், வீட்டுக்குள்ளேயே வரும் வெளிநாட்டு சானல்களால் பாதிக் கப்பட்டு ஆண் பெண் உறவில் சிக்கல் தோன்றியிருக்கிறது. "நண்பர்கள்தான். ஆனாலும் சில அத்துமீறல்கள் சகஜமே" என்கிற வகையிலான குழப்பமான எண்ணங் களில் மிதக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள் கணிசமான இளைஞர்கள். மனது கஷ்டமாக இருக்கிறது. நாம தொலைஞ்சு போயிடுவோ மோன்னு பயம் ஏற்படுது. கலாச்சாரத்தைப் பொறுத்தவரை நம் வழி நமக்கு; அவங்க வழி அவங்களுக்குன்னு ஓர் அழுத்தமான எண்ணத்தை நாம மனசிலே விதைச்சுக் கிட்டா தேவலை" என்று படபடத்தார் வசந்தி.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்





இளம்பெண்களுக்கு அழகுக் கலையில் உதவக்கூடிய சில டிப்ஸ்களைத் தருகிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. வசுந்தரா. இளம்பெண்கள் இது சம்பந்தமாக ஏற்படும் ஐயங்களுக்கும் 8254079 தொலைபேசியில் அவரை அணுகலாம் –

இன்றைய இளம்பெண்களுக்கு அழகான தோற்றம் வேண்டும், உடம்பு மெல்லியதாகவும், உயரமாகவும்,

டீன்-ஏஜும

வழவழவென்ற சருமம் உடையவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இவ்வளவு ஆசைகளை மனத்தில் சுமந்து கொண்டிருக்கும் அவர்களுக்கு எவ்வளவோ பிரச்னைகளுக்கு நடுவே அழகு பிரச்னையும் கூட. இந்த இளம்பெண்களின் முக்கியமான சில அழகு பிரச்னைகளைப் பார்த்தால் முதலில் நாம் காண்பது பொடுகு. இதனால் முடி கொட்டுதல், இளநரை, அடுத்து











அழகும்!

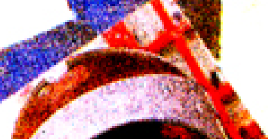
முகம் முழுவதும் ஒரே பருக்கள், அதிகம் வெய்யிலில் செல்வதனால் நிறம் குறைவு (அதுவும் டூ-வீலர்களில் செல்லும் பெண்களுக்கு) ஆகியவைதான்.

இந்த அனைத்துப் பிரச்னைகளையும் தடுத்துத் தங்களை அழகாக வைத்துக் கொள்ள எல்லோருக்குமே ஆசைதான். இந்தக் காலத்தில் ஆண்களே தங்கள் அழகில் அக்கறை செலுத்தும் போது, பெண்கள் ஏன் அதில் மேலும் கவனம் செலுத்தக் கூடாது?

இப்பொழுதெல்லாம், இளம் வயதிலேயே ஓயாத படிப்பு, வேலை இதனால் அனைத்து இளைஞர்களுக்கும் டென்ஷன். இதன் விளைவே பொடுகும், பருக்களும் என்று கூட கூறலாம். இந்தப் பொடுகை அகற்ற பார்லர்களில் Ozone-dandruff சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இதை வாரம் ஒருமுறையோ அல்ல 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறையோ (பொடுகின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து) எடுத்து வந்தால், முடி உதிராமல் தடுப்பதோடு பருக்களையும் கட்டுப்படுத்தலாம். Ozone கிருமிநாசினி, அதனால் இது பொடுகை கட்டுப்படுத்த நன்கு உதவுகிறது. இதனோடு மூலிகைப் பொடிகளை "hair food" ஆகத் தடவி அலசுவதால் முடியின் அழகை நன்கு பாதுகாக்க முடிகிறது.



பொடுகு அதிகம் உள்ளவர்கள், பார்லர்களுக்குச் செல்ல முடியாதோர், இதற்கென பிரத்தியேகமாக விற்கப்படும் பொடுகு எண்ணெயை வாங்கித் தினமும்





தலையில் தடவி வருவதுடன் – வாரம் இரு முறையாவது தலையை நல்ல தரமான ஷேம்பு போட்டு இளம் சூடான நீரில் அலச வேண் டும். ஷேம்பு உபயோகிக்க விரும்பாதோர் வீட் டில் அரைத்த சீயக்காய்ப் பவுடர் (வெந்தயம், பயறு, கிச்சலிக்காய், கார்போக அரிசி, செண் பகம் மற்றும் ரோஜா இதழ்களைச் சேர்த்து அரைத்து) உபயோகப்படுத்தலாம்.

பொடுகு எளிதில் பரவக்கூடியது. அத னால் அவர்கள் பயன்படுத்தும் சீப்பு, டவல் தலையணை இவைகளை மற்றவர்கள் தவிர்ப் பது நல்லது. தலையணை உறைகளை வாரத் தில் இரண்டு – மூன்று முறை மாற்றுவது நல்லது. இவ்வாறு செய்வதால் பருக்கள் உள்ள வர்களுக்கும் நன்மை உண்டாகும். இளநரை இப்பொழுது வெகு சகஜம். இது சத்துக் குறைவினால் ஏற்படுவது. அதனால் இதைக் கவனிக்க நல்ல மருத்துவரை நாடினால் சிறந் தது. இதைத் தவிர, வீட்டில் இரும்பு, கால் ஷியம் மற்றும் பி-புரதச் சத்து நிரம்பிய உணவு களைச் சாப்பிடுவது இளநரையைக் கட்டுப் படுத்தும்.

வெய்யிலில் அதிகம் செல்ல வேண்டி யிருப்பதால் இவர்கள் நிறம் குறைந்து, மிகவும் 'டல்'லாகக் காட்சியளிக்கின்றனர். இதற்குக் "கலர் இம்ப்ரூவ்மெண்ட்" பேஷியல் மற்றும் பிளீச் செய்கிறோம். இரண்டு மூன்று முறை தொடர்ந்து செய்ய அவர்களுடைய பழைய நிறத்தை எட்டிப் பிடித்து விடலாம். வீட்டில் தினமும் கேரட், வெள்ளரி போன்ற சாறு களை பூசி வரலாம். இவைகளுடன் தேனும் கலந்து கொள்ளலாம். "ஹெர்பல் ப்ளீச்" மிக வும் நேர்த்தியானது. அதை மாதம் ஒரு முறையோ அல்லது ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒரு முறையோ செய்வதனால் சருமத்திற்கு எந்தத் தீங்கும் ஏற்படாது.

சிலருக்கு நிறம் குறைவதோடு சருமமும் வறண்டு போய்விடும். இவர்கள் பால் ஏடு அல்லது 'Saltless butter' கொண்டு முகத்தை மஸாஜ் செய்து 5–10 நிமிடங்கள் ஊறிக் கழுவ லாம். பார்லரில் இதற்கு 'nourishment' அல்லது ஊட்டச்சத்து அளிக்கும் பேஷியல்கள் உள்ளன.

பருக்கள், எண்ணெய்ப் பசை உள்ள சரு மத்தில் அதிகமாக வருகின்றன. முகத்தை வெதுவெதுப்பான நீரில் முதலில், பின்பு குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். ஒருநாளில் 3–4 முறை முகத்தை எண்ணெயை நீக்கக்கூடிய சோப் கொண்டு கழுவுங்கள். பருக்களுக்கான 'pimple or acne treatment' எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இப்பொழுதுள்ள இளம்பெண்களின் பிரச்னை முகத்தில் உள்ள சிறிய முடிதான். இவை மீசை, தாடி போல் வளர்ந்து பெண் மைக்கே ஒரு சவால் விடுகின்றன. இவைகளை அகற்ற (தாற்காலிகமாகவும், நிரந்தரமாகவும்) பல வழிகள் வந்துள்ளன. இளம்பெண்கள் இதை மறைக்க 'ஹெர்பல் ப்ளீச்' செய்து கொள்ளலாம். மிகவும் அதிக அளவில் உள்ள வர்கள் 'வேக்ஸிங்' அல்லது 'த்ரெட்டிங்' செய்து கொள்ளலாம். இதனால் முகத்தில் கருமை மறையும். அதோடு கூட செய்யப் படுவது இளம்பெண்களுக்கான 'mini' மற்றும் 'fast' facials. இது அந்த வயதிற்கு ஏற்றவாறு அமையும். பெண்களின் அழகையும் கூட்டும்.

இப்பொழுது பெண்கள் மிகவும் விரும்பு வது "ஹேர் கலரிங்". தங்களுடைய முடியின் கலரைப் பார்த்துப் பார்த்து சலித்துப் போன வர்களுக்குத் தாங்கள் விரும்பும் நிறத்தில் மாற் றிக் கொள்வதுதான் இந்த அழகு சிகிச்சை. இப்பொழுது முடியின் தன்மையைச் சிறிதும் மாற்றாமல் கலரை மட்டும் மாற்றவல்ல வெளி நாட்டிலிருந்து இறக்குமதியான "கலர்கள்" உள்ளன. இவ்வாறு முடியின் மொத்த கல ரையோ அல்ல 'streaks' எனப்படும் சிறிய அள வில் கலர் ஏற்றுவதையோ செய்து, முடியை volumizer இனால் "செட்" பண்ணிக் கொண்டு இந்த வேகமான உலகத்தை எதிர்நோக்கி தைரியமாக உள்ளனர் இப்பொழுதுள்ள பெண்மணிகள்.

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

ஜலதோஷத்தால் மூக்கு அடைத்துக் கொண்டவர்கள், ஃபேனுக்கு நேரே படுக்கக் கூடாது. சற்று தள்ளி ஓரமாக படுத்தால், மூக்கு அடைப்பிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

– போரூர். ஆர். சீதா

வயிற்றுச் சிக்கல்களுக்கு வலியில்லா மருத்துவம்

• டாக்டர் ராஜ்குமார்



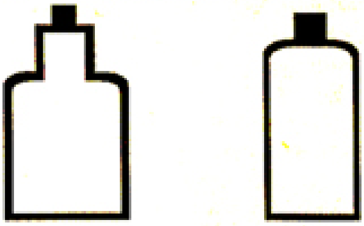
கடந்த சில மாதங்களாக வயிறு மற்றும் அதனைச் சார்ந்துள்ள சில உறுப்புகளில் ஏற்படும் பல கோளாறுகளையும், அதற்கான மருத்துவம், அறுவை சிகிச்சை முறைகள் முதலியவற்றையும் நமக்கு தெளிவுபடுத்தி விளக்கினார், காஸ்ட்டிரியோ என்ட்ராலஜி துறையில் தேர்ந்த அறுவை நிபுணராக விளங்கும் டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார். இங்கு வாய் முதல் ஆசன வாய் வரை வயிறு, குடல் மற்றும் இதர உறுப்புகளில் ஏற்படக்கூடிய மேலும் சில சங்கடங்களையும், அதற்கான தீர்வுகளையும் விளக்குகிறார். சென்னையில் நியூ ஆவடி ரோடில் உள்ள 'ராஜரத்தினம் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் கேஸ்ட்ரோ இன்ட்டெஸ்டினல் டிஸீஸஸ்' (RIGID) (தொ. எண். 6444155) என்பதின் மேனேஜிங் டைரக்டராகவும், தலைமை அறுவை சிகிச்சை நிபுணராகவும் விளங்கும் இவர் -

கேள்வி : நெஞ்செரிச்சல் என்றால் என்ன? அதற்கான தக்க மருத்துவம் என்ன?

டாக்டர் : "மென் ஏஜ் மலராக விளங்கும் இவ்விதழிற்கு ஏற்ற கேள்வி இது. இன்றைய இளைய சமுதாயத்தினர் பலர் அவதிப்படும் பிரச்னை நெஞ்செரிச்சல் (Heart burn) உணவுக் குழாய் - வயிறு இரண்டையும் இடையே ஒரு வால்வ் பிரிக்கிறது. உணவுக் குழாயில் (Gullet) ஆல்கலினும் வயிற்றில் அமிலமும் உள்ளது. இவை இரண்டும் ஒன்றாகக் கலக்காமல் தடுப்பதே இந்த வால்வ் என்னும் தடுப்பு. இளைஞர்கள் அதிகம் உட்கொள்ளும் காரசாரமான உணவு, அருந்தும் டீ, காப்பி போன்ற பானங்கள், புகை பிடிக்கும் பழக்கம் ஆகியவையே இந்த வால்வை திறந்து விட்டு விடுகின்றன. இதனால் அமிலம் உணவுக் குழாயில் நுழைந்து, நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. இது ஏற்படாதிருக்க மிகவும் பட்டினி கிடந்து பிறகு அதிகம் சாப்பிடுவது, மேற்கூறிய பழக்கங்களை மெதுவாகக் குறைத்துக் கொள்வதாலும் இப்பிரச்னையைத் தவிர்க்கலாம். அதற்குப் பிறகும் நிவாரணம் கிடைக்காவிடில் எளிமையான மாத்திரைகளை உட்கொண்டு இந்த வால்வை சீர்படுத்தலாம். இந்நோயின் தீவிரத்தை எண்டோஸ்கோபி என்ற முறையான பரிசோதனையில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எண்டோஸ்கோபி முறையில் ஒரு மெல்லிய வளையக்கூடிய குழாய் வாய் வழியே உள்ளே செலுத்தப்பட்டு வயிறு வரை உள்ள அனைத்து உறுப்புகளையும் படமாக எடுக்கிறது. இம்முறையில் ஏற்படும் சிறிய அளவு சிரமமான குமட்டலைப் பார்த்து, இது தவறான சிகிச்சை என்றோ, பலனில்லாத ஒன்று என்றோ அஞ்ச வேண்டாம். இந்தப் பரிசோதனை மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாகும். ஜனத்தொகையில் ஒரு சதவிகிதத்திற்கும் கீழ் உள்ள அளவினருக்கே நெஞ்செரிச்சல் மருந்து மாத்திரை மூலம் சரியாகாமல் போகிறது. அவர்களுக்குத் திறந்த முறை அறுவை சிகிச்சை செய்து வால்வ் புதிதாக செய்யப்பட்டு பொருத்தப்படுகிறது. நெஞ்செரிச்சல் என்று பெயர் இருந்தாலும் இருதயத்திற்கும் இப்பிரச்னைக்கும் எந்த சம்பந்தமுமில்லை. இன்று இந்தியாவில் இந்த சிகிச்சை மூன்று பேருக்கு லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் செய்யப்பட்டுள்ளது. அதில் ஒருவருக்கு நான் செய்துள்ளேன்."

கேள்வி : இன்று பலர் அல்சர் என்ற நோயால் அவதிப்படுகின்றனர். அல்சர் - புற்றுநோய் இவை இரண்டும் ஒன்றா?



தேங்காய் எண்ணெய் வாங்கிய பிளாஸ்டிக் கேனில், (பேராசூட், வி.வி.டி.) சிறிது பினாயிலை ஊற்றி வைத்து, ஒருவர் டாய்லெட்டுக்குச் சென்று வந்ததும், பன்னீர் தெளிப்பது போல தெளித்து வந்தால், அடுத்தவர் செல்லும் போது முகம் சுளிக்க வேண்டாம்!

— போரூர் ஆர். சீதா

இவற்றை வேறுபடுத்தி எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

டாக்டர் : "அல்சர் என்பது வயிற்றின் உட்புறச் சுவரில் ஏற்படும் விரிசலினால் ஏற்படும் புண். இவை அநேகமாக புற்று நோயாக மாறக் கூடியவை அல்ல. அதிலும் இளவயதில் ஏற்படும் அல்சரினால் அதிகக் கவலை இல்லை. ஆனால் ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும்போது, அதில் ஐந்து சதவிகிதத்தினருக்குப் புற்று நோயாக மாறக்கூடும். இதனால் அல்சர் என்ற சந்தேகம் வந்ததும், உடனே எண்டோஸ்கோபி முறையில் பல்வேறு கோணங்களில் பயாப்ஸி செய்து, அதை தேர்ந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும். நம் நாட்டில் இந்த முறையில் பரிசோதனைகளை மிக ஆரம்ப காலத்தில் செய்து கொள்ளாமல், முற்றி விட்ட நிலையில் வந்து செய்வதால், பலனில்லாமல் உயிரிழப்போர் பலர். அதனால் தொடர்ந்து அஜீரணக் கோளாறு, பசியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் எண்டோஸ்கோபி பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும். இதனால் வயிற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோயைக் கண்டுபிடித்து, வாழ்நாளின் எண்ணிக்கையை அதிகப் படுத்தலாம்."

கேள்வி : அல்சர் நோய் ஏற்பட காரணம் என்ன?

டாக்டர் : "இந்நாள் வரை அல்சர் நோய் ஏற்பட Hurry, Worry and Curry; அதாவது அவசரமாக உணவு உண்பது, அதிகக் கவலைப் படுவது, காரசாரமான உணவு உண்பது ஆகியவையே காரணம் என்ற கருத்து நிலவியது. ஆனால் இன்று ஆராய்ச்சிகள் மூலம் 'Helicobacter Pylori' என்ற நுண்கிருமியே அல்சர் நோய் ஏற்படவும் புண் ஆறாமல் இருப்பதற்கும் காரணமாய் உள்ளது என்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. அதனால் தொடர்ந்து எண்டோஸ்கோபி முறையில் பரிசோதனைகள் பலமுறை செய்து, அந்த படங்களில் இந்த நுண்கிருமியின் அடையாளம் சிறிது தெரிந்தாலும், அதை தகுந்த ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளின் துணை கொண்டு அழித்து விடுவோம். இந்தத் தீவிரமான நுண்கிருமி அழிந்ததும் அல்சர் நோய், அதனால் ஏற்படும் புண் ஆறத் தொடங்கும்."

கேள்வி : இன்று வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோய்க்கும் சரியான மருத்துவம் பெற மருத்துவரை அணுகினால் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான், சி.டி. ஸ்கான் போன்றவற்றை எடுக்கச் சொல்கின்றனர். இவற்றின் பயன் என்ன?

டாக்டர் : "மருத்துவ உலகில் பல வித ஸ்கான் பரிசோதனைகள் உள்ளன. அதில் இவை இரண்டுமே மிகப் பிரபலமாக பல மருத்துவர்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கானை நகரத்தின் மூலை முடுக்குகளில் உள்ள மருத்துவமனைகளில் கூட எளிதாக, அதிக செலவில்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இது வலியை உண்டாக்காது. சரியான தேர்ச்சி பெற்றவர் கொண்டு செய்தால், இந்தப் பரிசோதனை மூலம் நோயின் தீவிரத்தையும், அதற்கான மருத்துவம் எந்த அளவில் அளிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சி.டி. ஸ்கான் என்பது ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது பத்து மடங்கு அதிகச் செலவை ஏற்படுத்தும். ஆனால் அடி வயிற்றின் பின்புறம், கணையம் (Pancreas) போன்றவை அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான் மூலம் தெரியாது. அதனால் இந்த உறுப்புகளில் நோயின் தீவிரம் அறிய சி.டி. ஸ்கான்தான் எடுக்கப்பட வேண்டும். அதே போல் பெரிய அறுவை சிகிச்சைகளை செய்வதற்கு முன் எந்த உறுப்பையும் சி.டி. ஸ்கான் செய்து பார்ப்பது நல்லது. பொதுவாக நான் செய்யும் சாதாரண லாப்ரோஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைகளை தொண்ணூறு சதவிகிதம் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான் மற்றும் எண்டோஸ்கோபி ஆகியவற்றைச் செய்து நோயின் தீவிரம் அறிந்து செய்து விடுகிறேன். ஆனால் அல்ட்ரா சவுண்ட் பலனளிக்காத இடங்களில் சி.டி. ஸ்கான் செய்ய வேண்டிய அவசியமேற்படுகிறது. எனவே, இவ்விரண்டு ஸ்கான் பரிசோதனைகளையும் தேவைக்கேற்றவாறு பயன்படுத்த வேண்டிய பொறுப்பு மருத்துவருடையதாகும்."


★ பச்சை ★ முத்து ★ பவளம்
★ கனக புஷ்பராகம் ★ கோமேதகம்
★ மாணிக்கம் ★ நீலம் ★ வைரம்
★ வைடூரியம் ★ அமெரிக்கன் டைமண்ட்ஸ்
Coral Flower cutting, Jade Leaf & Button Pearls Necklace
Silver with Gold plating
K.V. Narayana
Founder
முத்து, பவளம் மற்றும் எவ்விதமான மணிவகைகள் இருந்தாலும் அதை நாங்கள் புதிய டிசைன்களில் உங்கள் விருப்பப்படி செய்து தருகிறோம்.
Original
The biggest Pearl Shop
Upto 20% Off
NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELLS A/C
62, Pondy Bazaar, (Near Panagal Park), T. Nagar,
Chennai - 600 017. Tel : 43 22 644.
இதே பெயர் கொண்ட வேறு எந்த நிறுவனத்துடனும் எங்களுக்கு எவ்வித சம்பந்தமும் இல்லை

CAPRICORN


கேசவர்த்தினி ...
நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான
பரம்பரை இரகசியம்
ஊட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி கூந்தல் தைலம் நீங்கள் நாள்தோறும் உபயோகிக்கும் தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிதளவு கேசவர்த்தினியை கலந்து தேய்த்தால், உங்கள் கூந்தல் நீண்டு, ஒளி கொண்டு திகழ்வதைக் காண்பீர்கள். மேலும் உங்கள் கூந்தல் அடர்த்தியாகவும், கருமையாகவும் காணப்படும். இன்றே ஒரு பாட்டில் கேசவர்த்தினியை வாங்குங்கள். ஆறே மாதங்களில் அழகு மிளிர்ந்த கூந்தலை பெறுங்கள்.
KESAVARDHINI
கேசவர்த்தினி
கூந்தல் தைலம்.

கேள்வி : மருத்துவ உலகில் இவ்வளவு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் பெப்டிக் அல்சர் அறுவை சிகிச்சை இன்றும் அதிக அளவில் நடைபெறுகிறதா?

டாக்டர் : "பத்து வருடங்கள் முன்பு ஜெனரல் மருத்துவமனையில் நான் பணிபுரிந்த காலத்தில் அன்றாடம் ஓரிரண்டு பெப்டிக் அல்சர் அறுவை சிகிச்சை நடப்பதை பார்த்திருக்கிறேன். அப்போதெல்லாம் அறுவை சிகிச்சை செய்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. ஆனால் இன்று பலவித மருந்துகள் வந்து விட்டன. இவை வயிற்றில் உண்டாகும் அமில அளவை முற்றிலும் இல்லாத நிலைக்குக் கொண்டு வர வல்லவை. அதனால் இன்று பெப்டிக் அல்சர் அறுவை சிகிச்சை மிகவும் குறைந்து விட்டது. ஆனால் வயிற்றில் அல்சர் ஏற்பட்டு புண் ஆறி தழும்பு உள் பக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில் (Scarring) தீவிர நிலையில் வயிற்றின் உள்ளிருக்கும் உணவு செல்லும் பாதை குறுகி, மொத்தமாக தடையாகிவிடக் கூடும். இந்நிலையில் பைபாஸ் சர்ஜரி முறையில் வயிற்றின் உட்புறத்திலிருந்து வேறு வழியாக உணவை வெளியேற்ற வழி வகுக்க வேண்டும். இந்நிலை நெடுநாட்களாக அல்சரால் அவதிப்படுவோர், அதிகம் வாந்தி எடுக்கத் தொடங்குவோருக்கு ஏற்படுகிறது. அதே போல் அடிவயிற்றின் உட்பகுதிக்குள்ளேயே வெடித்து விடும் அல்சர்களுக்கும் அறுவை சிகிச்சைதான் வழி. அல்சரினால் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு வாந்தி மூலமும், மலத்திலும் இரத்தப் போக்கு உண்டாகும் போதும் எண்டோஸ்கோபி முறையிலும், லேசர் முறையிலும் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இவற்றில் சரியாகாவிடில் திறந்த முறை அறுவை சிகிச்சை செய்வது ஒன்றே வழி."

கேள்வி : பலருக்கு ஆசன வாயின் மூலம் இரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது. இதற்கான காரணம் என்ன?

டாக்டர் : "மிகப் பொதுவான காரணம் மூல உபத்திரவமே. (Piles). ஆசன வாயுவில் பைல்ஸ் என்பது நரம்புகளின் வீக்கமே. அந்த இடத்தில் உள்ள நரம்புகள் வீங்கிப் போகும் நிலையில் வலி உண்டாகிறது. ஆனால் அந்த வலியையும் பொறுத்துக் கொள்கிறார்களே தவிர மருத்துவரை அணுகி மருத்துவம் பெற மனத்தில் வெட்கப்பட்டு தயங்குகிறார்கள். ஆனால் இவ்வாறு மருத்துவம் பெறாமலிருப்பது தவறு.

வயதான காலத்தில் இவ்வாறு இரத்தப் போக்கு ஏற்படும்போது அதை மூல உபத்திரவம் என்று எண்ணிவிடுவர். ஆனால் அது புற்று நோயின் காரணமாக இருக்கக்கூடும். காலம் கடந்து அவர்கள் மருத்துவரை அணுகினால் புற்று நோய் பரவிவிடும். அதே போல் உடலில் உள்ள வேறு சில காரணங்களால் கூட ஆசன வாயில் இரத்தப் போக்கு ஏற்படலாம். அதனால் கொலோனஸ்கோப் (Colonoscope) என்ற கருவி கொண்டு ஆசன வாயில் பரிசோதனை செய்து, பையாப்ஸி செய்துதான் சரியான மருத்துவம் அளிக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் அறுவை சிகிச்சை கூட செய்ய நேரிடும். அதற்கு கொலோனஸ்கோபி முறை பரிசோதனை மிக உதவியாக இருக்கும்."

கேள்வி : மூல உபத்திரவத்திற்காக செய்யப்படும் பல்வேறு சிகிச்சைகள் பற்றி விளக்குங்களேன்.

டாக்டர் : "நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து இந்நோய்க்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை மாறுபடுகிறது. அந்நாளில் இந்நோய்க்கு அதிகமாக உள்ள தோலை கத்தரித்து, பிறகு தைக்கும் மருத்துவம் செய்யப்பட்டு வந்தது. இந்நிலை இன்று மாறிவிட்டது. மிக ஆரம்ப நிலையில் உள்ளபோது ஊசிகள் போடப்படுகின்றன. இன்னும் சற்று பெரிதாக மூலம் வளர்ந்திருந்தால், லேசர் முறையையும் க்ரையோதெரபி முறையையும் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. க்ரையோதெரபி (Cryotherapy) முறையில் திரவமான நைட்ரோஜனை -196°C என்ற குளிர்ந்த நிலையில் பயன்படுத்தி சிகிச்சை செய்கிறோம். இந்த சிகிச்சை வலியற்றது மட்டுமல்ல; மருத்துவமனையில் சேர வேண்டிய அவசியமில்லை; மருத்துவரை பார்க்கச் செல்லும் கிளினிக்குகளிலேயே செய்து கொள்ளலாம். இச்சிகிச்சையை

மறுநாள் சமையலுக்காக கடலை, பருப்பு போன்றவற்றை இரவில் ஊற வைக்க மறந்து விட்டீர்களா! கவலையே வேண்டாம். காலை எழுந்த பின் ஹாட் பேக்கில் வெந்நீர் ஊற்றி, அதில் தேவையான தானியத்தைப் போட்டு அரைமணி நேர அளவிற்கு மூடிவையுங்கள். பின்னர் எடுத்து அரைக்க அல்லது சமையலுக்கு நேரடியாகப் பயன்படுத்தத் தேவையான அளவிற்கு ஊறி இருக்கும்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்



ரவா தோசை வார்ப்பது என்றாலே பல சகோதரிகளுக்கு கலக்கமாக இருக்கும். தோசை எடுபடாமல் கிண்டிப் போகுமோ என்ற பயம்தான் காரணம். கீழே கண்ட முறையில் தைரியமாக ரவா தோசை வார்க்கலாம். 3 ஆழாக்கு ரவையுடன் (பச்சை ரவை) 1 ஆழாக்கு பச்சரிசி மாவை கலந்து ஜலம் தெளித்து அதிக கெட்டியாக இல்லாமலும், அதே சமயத்தில் தோசை மாவு போல் நீர்க்க இல்லாமலும் பிசறி வைக்கவும். இரண்டு அல்லது 3 மணி நேரம் ஊற வேண்டும். தோசை வார்க்கு முன், தேவையான உப்பு, மோர், மற்றும் தாளித்த கடுகு, பச்சை மிளகாய் முதலியன சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொண்டு வார்க்கவும்.தோசைக் கல்லின் நடுவில் மாவை ஊற்றி பின் பரத்தாமல் கல்லின் ஓரமமாக, சுற்றி மாவை ஊற்றவும்.



— உமா தேவி ராமஸ்வாமி

இரண்டு மூன்று முறை கூட செய்து கொள்ள லாம். இது வலியற்றதாயிருப்பதால் நோயாளி யும் இச்சிகிச்சையை திரும்ப செய்து கொள்ள அஞ்சுவதில்லை. இதற்கான இயந்திரங்கள் கூட முன்பைவிட இன்னும் முன்னேறி, மிகவும் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

மிகப் பெரிதாக வளர்ந்துள்ள மூலத்திற்குப் பழைய முறை வைத்தியம் தவிர வேறு வழி யில்லை. வெளியே தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் சதையை லேசர் கொண்டு கத்தரித்து விடப்படு கிறது. இதில் தையல் ஏதும் போடப்படுவ தில்லை. அதனால் வலி மிகவும் குறைவாய் உள்ளது."

கேள்வி : உணவுக் குழாய் முதல் ஆசன வாய் வரை அலசி ஆராய்ந்து பேசி விட்டீர் கள். இனி பொதுவாகப் பெண்களுக்கு ஏற் படும் இரத்த சோகை பற்றி விவரியுங்களேன்.

டாக்டர் : "பெண்களுக்கு இரத்தசோகை என்பது மாத விலக்கின்போது ஏற்படும் அதிக இரத்தப் போக்கினால் ஏற்படுகிறது. இதைத் தவிர ஆண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அல்சர், புற்றுநோய் மற்றும் இதர நோய்களின் காரண மாக ஆசன வாயில் இரத்தப் போக்கு ஏற்படு கிறது.

மிக அதிகமான பெண்மணிகளுக்குக் கர்ப்பப் பையின் உட்புறச் சுவற்றில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் காரணமாக, ஹார்மோன்களில் சுரக்கும் தன்மை மாறுபடுவதால் ஏற்படு கிறது. இதனை Dysfunctional Uterine Bleeding என்பார்கள். இந்நிலை மோசமாக இருந்தாலும் கர்ப்பப்பையில் தேவையற்ற வளர்ச்சிகள் (Fibroids) ஏற்பட்டாலும் கர்ப்பப் பையை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை (Hysterectomy) செய்யப்பட வேண்டும். இந்த சிகிச் சையை சிரமமில்லாமல், பயமில்லாமல் 'லாப் ரோஸ்கோபி' முறையில் செய்து கொள்ளலாம். மேலும் ஓவரிகளில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை கருமுட்டையைக் கொண்டு வரும் குழாயில் ஏற்படும் கர்ப்பத்தை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை (Tubal Pregnancy) ஆகியவற்றையும் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் செய்யலாம். இவ் வாறு மருத்துவ முன்னேற்றத்தை சரிவரப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வாழ்வதை விடுத்து, இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டாலும் பொறுத்துக் கொண்டு முற்ற விடுவதே இரத்த சோகை நிலை ஏற்படக் காரணமாகிறது."

கேள்வி : இவ்வாறு மனித உடலில் இத் தனை வகை பிரச்னைகள் சாதாரணமான வர்களுக்கு ஏற்படும் போது சிறந்த முறை களில் செய்யப்படுகிறது. இதே நிலைகள் எய்ட்ஸ் நோயாளிக்கோ, ஹெபடைடிஸ் 'பி' வைரஸ் உள்ள நோயாளிகளுக்கும் ஏற்படும் போது செய்ய இயலுமா? நீங்கள் இந்த நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கிறீர்களா?

டாக்டர் :"கட்டாயமாக இந்நோயாளிகளுக் கும் இத்தகைய அறுவை சிகிச்சைகள் தேவைப் படும் போது செய்துதான் ஆக வேண்டும். எய்ட்ஸ் என்னும் நோயை நோயாளி பெறு வதற்கு முன் HIV +ve நிலையில் இருக்கிறார். அந்த நாளிலிருந்து 12 முதல் 14 வருடங் களுக்குள் இறக்கப் போகும் ஒருவருக்கு இடையே அப்பெண்டிசிடிஸ் போன்ற நோய் ஏற்பட்டு வெடித்தால் உடனே இறந்து விடு வார். இதனால் அவர்களுக்கு மருத்துவம் செய்ய யாரும் முன் வராதிருப்பது தவறு.

முதலில் பொது மக்களுக்கு இருக்கும் தயக்க மும், பயமும் எனக்கும்தான் இருந்தது. என் னைச் சார்ந்துள்ள மனைவி, குழந்தைகளைப் பற்றிய கவலை இருந்தது. ஆனால் என் தந்தை ஒரு தலை சிறந்த மருத்துவராயிருந்ததால், இந் நோய் பற்றியும் அவர்கள் படும் சிரமத்தையும் எடுத்துக் கூறினார். அதன் பிறகு அத்தகை யோருக்கான தனி மருத்துவ அறையில், மிக மிக அதிக பாதுகாப்புகளை எடுத்துக் கொண்டு அவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து வரு கிறேன். இதனால் அவர்கள் எஞ்சிய நாட்களை சிரமமில்லாமல் கழிக்க முடியும். அதற்குள் மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் பலனளித்தால் எய்ட்ஸ் நோய்க்கான மருந்து கூட கண்டு பிடிக் கப்படலாமே?"

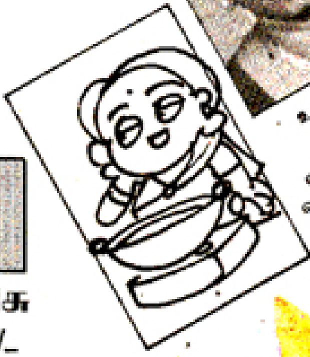
பேட்டி : **எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

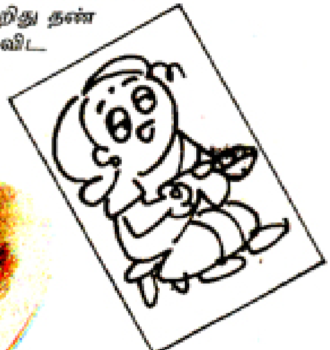


இம்மாத இல்லத்தரசி

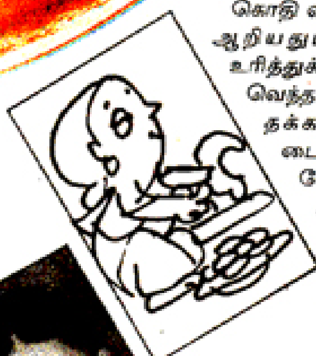


உமா சுந்தரம்

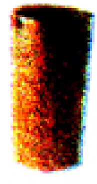












பொருள்: கீரை

முதல் பரிசு ரூ.300/-

பசலைப் புரட்சி

தேவையான பொருட்கள்

க்ரேவி செய்ய

பசலைக் கீரை – 1 கட்டு
தக்காளி – 2
வெங்காயம் – 2 (நறுக்கியது)
பூண்டு (உரித்தது) – 6 இதழ்கள்
இஞ்சி – சிறு துண்டு
பச்சை மிளகாய் – 4
முந்திரிப் பருப்பு (ஊற வைத்தது) – 6
புதினா கீரை – 1 கைப்பிடி அளவு
கறிவேப்பிலை – 1 ஆர்க்கு
ஏலக்காய் – 4
எண்ணெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு – தேவைக்கேற்ப

கோஃப்தா செய்ய

பனீர் – 150 கிராம்
நறுக்கிய வெந்தயக் கீரை – 1 கப்
உரித்த பச்சை பட்டாணி – ½ கப்
சோள மாவு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) – 1
உப்பு – தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் – பொரிப்பதற்கு

செய்முறை:

பனீரைக் கட்டியில்லாமல் நன்றாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும். வெந்தயக் கீரையில் ½ டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்துப் பிசிறி வைக்கவும். பட்டாணியை நசுக்கிக் கொள்ளவும். வெந்தயக் கீரையை நீரை ஒட்டப் பிழிந்து, பனீர், சோள மாவு, பட்டாணி, உப்பு, ப.மிளகாய் சேர்த்துப் பிசைந்து குலோப் ஜாமூன் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, ஒரு மெல்லிய ஈரத் துணியால் மூடி வைக்கவும்.

பசலைக் கீரையைக் கழுவி, நறுக்கி, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும். தக்காளியைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் போட்டு மூடி, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, ஆறியதும் தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். வெந்த பசலைக் கீரை, தக்காளி இரண்டையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, ரவை சல்லடையில்

வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பூண்டு, புதினா, இஞ்சி, பமிளகாய், பொட்டுக்கடலை, கறி வேப்பிலை, ஏலக்காய் ஆகிய எல்லா வற்றையும் மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, ½ டீஸ்பூன் சீரகம் போட்டு, வெடித் ததும் அரைத்த விழுதைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். எண்ணெய் மிதந்து மேலாக வந்த வுடன் தக்காளி, பசலைக்கீரை கூழைக் கொட்டி, தேவையான அளவு (மோர்க் குழம்பு பதத்தில் இருக்கும்படி) தண்ணீர் சேர்த்து, உப்பு தேவைக்கேற்ப சேர்த்து, கொதித்ததும் இறக்கி வைக்கவும். இப்போது க்ரேவி தயார்.

வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து பனீர் உருண்டைகளை அதில் போட்டு, நிதா னமாக அடுப்பை எரிய விட்டு, பொன்னிற மாகப் பொரித்து எடுத்து, எண்ணெயை வடிய விட்டு, சூட்டுடனேயே க்ரேவியில் போடவும். மேலாக ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் க்ரீம் (பாலாடை) சேர்த்துக் கலக்கி விடவும். பசலைப் புரட்சி இப்போது தயார். சூடாகப் புலாவுடனோ, சப் பாத்தி, ரொட்டி, நான், பரோட்டா வகை களுடனோ பரிமாறலாம்.

பொரித்த கோஃப்தாக்களை டூத் பிக்கால் குத்தி எடுத்து, க்ரேவியில் தோய்த்துச் சாப்பிட லாம். இது சுவையான மாலை நேரச் சிற் றுண்டியாகும்.

– எஸ். அனுராதா, மும்பை–71.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

கீரையில் சமூசா

தேவையான பொருள்

இரண்டு (அ) மூன்று கட்டு கீரை
பாசிப் பருப்பு – 100 கி
தாளிக்கும் சாமான்கள்
ரீபைண்ட் ஆயில் – ¼ லி
கரம் மசாலா – 50 கி
உப்பு – தேவையானது

செய்முறை

முளைக்கீரையை தண்டு இல்லாமல் இலையை மட்டும் எடுத்து நன்றாகக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கி தண்ணீர் இல்லாமல் வடிய வைக்கவும். பாசிப்பருப்பை சுத்தம் செய்து (குழைய விடாமல்) சுண்டல் செய்வது போல வேக வைக்க வேண்டும். வாணலியில் ரீபைண்ட் எண்ணெய் சிறிது (தாளிக்கும் அளவு) போட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கட லைப் பருப்பு, சீரகம், பெருங்காயம் எல்லாம் சேர்த்துத் தாளிக்கவும். பின் இதனுடன் நறுக்கிய கீரையை சேர்த்து அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து ஒரு தட்டால் மூடி வைக்கவும். சிறிது நேரம் ஆனதும் கீரை நன்றாக சுருண்டு வெந்திருக்கும்.

இதனுடன் வெந்த பாசிப் பருப்பு, ஒரு மூடி துருவிய தேங்காய்த் துருவல், இந்த மொத்த கலவைக்குத் தேவையான உப்பு, கரம் மசாலா பொடி எல்லாம் சேர்த்து (மிதமான தீயில்) நன்றாக பூரணம் போல சுருள வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குத் தண்ணீர், எண்ணை அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது.

ஒரு கப் கோதுமை மாவிற்கு அரை கப் மைதாவுடன் சிறிது வெண்ணைய் (டால்டா) சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தி மாவுபோல நன்றாகப் பிசைந்து கொண்டு, சிறிய உருண் டைகளாகச் செய்து, அதை அப்பளமாக வைத் துக் கொண்டு நாம் செய்து வைத்த கீரை பூர ணத்தை இதில் கொஞ்சம் வைத்து வேண்டிய வடிவத்தில் இரு பக்கமும் மூடி சமூசா கரண் டியால் வெட்டி சரி செய்து கொண்டு, நாம் உபயோகிக்கும் எண்ணெயில் பொறித்து எடுக்க வேண்டும்.

இது மிக, மிக ருசியாகவும் மாலை நேர டிபனாகவும், இரவு டின்னரில் ஒரு அயிட்ட மாகவும் செய்யலாம்.

கீரை சாப்பிடாமல் அடம் பிடிக்கும் குழந்தைகள் முதல் மிகவும் விரும்பி சாப்பிடும் பெரியவர்கள் வரை சாப்பிடுவார்கள்.

உமா சுந்தரம், கோயமுத்தூர்–1.

> முயற்சியை
> எவனொருவன் எப்பொழுது
> கை விடுகின்றானோ
> அப்பொழுதே – அவன்
> சக்தி அவனிடமிருந்து
> பறந்து போய் விடுகிறது
> — எமர்சன்

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

கீரை தொக்கு

கொத்தமல்லி, புதினா தழை, கறிவேப் பிலை ஆகியவற்றை தலா ஒரு கப் வீதம் எடுத்து – சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்)

இஞ்சி ஒரு துண்டு பொடியாக நறுக்கி கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும்.

மிளகாய்த் தூள் 1 ஸ்பூன்
கடுகுப் பொடி 1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி ¼ ஸ்பூன்
தனியா பொடி ½ ஸ்பூன்
வெந்தயப் பொடி ½ ஸ்பூன்
பெருங்காயப் பொடி ½ ஸ்பூன்

கவரின் மீது ஒட்டிய ஸ்டாம்பை பிரித்து எடுக்க, கவரின் ஸ்டேம்ப் ஒட்டிய பகுதியை 'ஐஸ்' கட்டின் மீது வைத்து எடுத்தேன். கவருக்கு 'டாடா' காட்டியது ஸ்டேம்ப்!

— போரூர் ஆர். சீதா

தகுந்த அளவு உப்பு, 50 கிராம் எண்ணெய்

விருப்பம் உள்ளவர்கள் 10 பூண்டு பற்களைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சை சாறு ½ ஸ்பூன்

செய்முறை

முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு – காய்ந்ததும் இந்தக் கீரைக் கலவையை சிறிய தீயில் நன்றாக வதக்கி, ஈரம் இல்லாத பாத்திரத்தில் எடுத்து ஆற விடவும். பின் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு பூண்டு, இஞ்சி பரல்களை வேக வைத்து அதையும் அதில் கொட்டவும். இக்கலவையில் மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் பொடி, தனியா பொடி வெந்தயப் பொடி, உப்பு, கடுகுப் பொடி ஆகியவைகள் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். தனியாக எண்ணெய் காய வைத்து அதில் பெருங்காயப் பொடியைச் சேர்த்தால் நல்ல வாசம் வரும். இதை நன்றாக ஆறவிட்டு கலவையில் சேர்க்கலாம். பின் எலுமிச்சை சாறு விட்டுக் கிளறி விடவும். இது சுமார் 10 நாட்களுக்கு நன்றாக இருக்கும். இந்தத் தொக்கு எல்லா வயதினருக்கும் நோயாளிகளுக்கும் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கல் நீங்கும், பசி எடுக்கும். சளி கரையும்.

எம்.கே. ஜெயலட்சுமி, சென்னை – 16.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

"கீரை தயிர்ப்பச்சடி"

தேவையான பொருட்கள்:

கீரை – 1 கட்டு (முளைக்கீரை அல்லது பாலக்கீரை அல்லது அரைக்கீரை ஏதாவது ஒன்று)

வெங்காயம் – 1 (பெரிது)

பச்சை மிளகாய் – 2 அல்லது 3

இஞ்சி – சிறு துண்டு

தக்காளி – 1 (பெரிது)

சீரகம் – 1 ஸ்பூன்

தயிர் – 2½ கப் (கெட்டியானது)

உப்பு – தேவையான அளவு

எண்ணெய் – 2 ஸ்பூன் (தேங்காய் எண்ணெய்)

கொத்தமல்லித் தழை – சிறிது.

செய்முறை:

கீரையை நன்கு கழுவி சுத்தமாக்கவும். பொடியாக நறுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

வாணலியில் அல்லது கனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெயை 2 ஸ்பூன் விட்டு சீரகத்தைப் போட்டு வெடித்ததும்,

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். வெங்காயம் மிருதுவாகி, கலர் மாறியதும் தக்காளியைப் போடவும்.

நன்கு சேர்ந்து வதங்கியதும் கீரையைப் போட்டு வதக்கவும். வெந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும்.

தயிரை மத்து கொண்டு நன்கு கடைய வேண்டும். (நீர் விடக் கூடாது)

ஆறிய கீரை மசியலுடன் தயிரைக் கலந்து தேவையான அளவு உப்பு போடவும். கலந்து, கொத்தமல்லித் தழை தூவி அலங்கரிக்கவும்.

இதைச் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட மோர்க்கீரை போல் ருசியாக இருக்கும். அல்லது ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து சப்பாத்தியுடன் தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் ருசியாக இருக்கும். அடையுடன் தொட்டுக் கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும்.

ராஜி கணேசன், சென்னை – 40.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

மணத் தக்காளி கீரை துவையல்

தேவையானவை:

மணத்தக்காளி கீரை – 1 கட்டு

தேங்காய் – 1 மூடி

உளுத்தம் பருப்பு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்

சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்

மிளகு – 1 டீஸ்பூன்

வத்தல் மிளகாய் – 2

பெருங்காயம், உப்பு வேண்டிய அளவு

செய்முறை:

மணத்தக்காளி கீரையை நன்றாக அலம்பி வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு உ.பருப்பு, மிளகு, சீரகம், மிளகாய், பெருங்காயம், எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொண்டு, மிக்ஸியில் தேங்காய்த் துருவல், வறுத்த சாமான்கள், வதக்கிய கீரை, வேண்டிய அளவு உப்பு போட்டு மசிய அரைத்து விட வேண்டும். சாதத்தில் உருக்கிய நெய் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட ரொம்பவும் சுவையாக இருக்கும்.

மைதிலி கிருஷ்ணன், சென்னை–94.

எங்கள் பொன்விழா ஆண்டில்

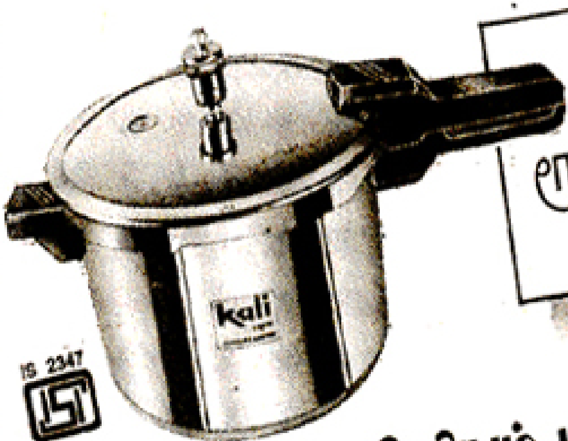
உங்கள் கனவை நனவாக்கும்

நவீன பிரஷர் குக்கர்

8 லிட்டர்

ரூ 1199/-

மட்டும்



ஏறத்தாழ அலுமினியம் பிரஷர் குக்கரின் விலையில் காளி காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்

காளி

காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர்

இச்சலுகை தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே!

- குறைவான விலை
- அதிக சிக்கனம்
- நிறைவான அமைப்பு
- உயர்வான மதிப்பு
- விரைவான செயல்திறன்
- எளிதான பராமரிப்பு

kali

COPPER-BOTTOM
STAINLESS STEEL
PRESSURE COOKER

kali 50
GOLDEN YEARS

காளி : விலையில் குறைவு - மதிப்பில் உயர்வு - மனதில் நிறைவு.

RG-40/KALI/97

ஜேம்ஸ்பாண்ட் படமென்றால் ஏதாவது புதுமையிருக்கும். குறைந்த பட்சம் பழைய கன்னை புது மொந்தையிலாவது தருவார்கள். ரகசிய உளவாளி 007 என்ற ஒரே பாத்திரத்தை ஷான் கானரி, ரோஜர் மூர், டிமோதி டால்டன், பியர்ஸ் ப்ரான்சன் ஆகிய வெவ்வேறு நடிகர்கள் ஏற்ற புதுமையும் உண்டு.

சமீபத்தில் வெளியாகியிருக்கும் ''நாளை வருவதேயில்லை'' (டுமாரோ நெவர் கம்ஸ்) திரைப் படத்தில் ஜேம்ஸ்பாண்ட் ரசிகர்கள் நிச்சயம் எதிர் பார்த்திராத ஒரு புதுமை – அது படத்தின் கதாநாயகி சம்பந்தப்பட்டது.



பொதுவாக ஜேம்ஸ்பாண்ட் பட நாயகிகள் அரை குறை ஆடையுடன், நாயகன் கண்ணசைத்தால் அதையும் இழக்கத் தயாரான மனநிலையோடு – தான் சித்தரிக் கப்படுவது வழக்கம். அவர்கள் ஏதாவது ஆபத்தில் மாட் டிக் கொள்ள, ஜே.பி. எங்கிருந்தோ வந்து அவர்களை காப் பாற்றுவதுதான் பாரம்பர்யம். அவர்களின் திரைப் பெயர்கூட புஸி, கசகி, ஹனிசிலி என்பதுபோல் கொஞ்சம் 'சீப்'பாகவே சூட்டப்பட்டிருக்கும். இந்த நிலையில்தான் ஓர் அதிரடி மாற்றத்தைக் காண முடிகிறது சமீ பத்திய படத்தில். இதில் கதாநாயகியாக வேடமேற்றிருக்கும் மிஷேல் இயோ கராத்தேயிலிருந்து

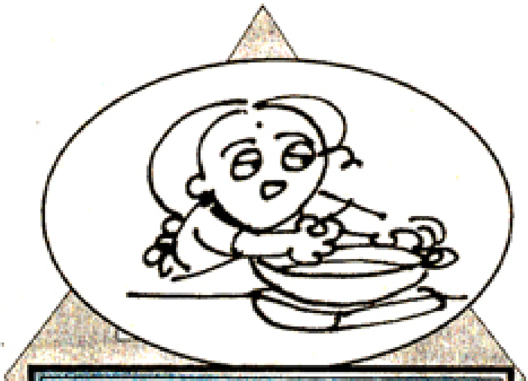
காப்பாற்றச் சொல்லி கதறாத கதாநாயகி



துப்பாக்கி வரை ஆய தற்காப்புக் கலைகள் அறுபத்து நான்கையும் அறிந்தவர். ''ஜேம்ஸ் பாண்ட், என்னைக் காப் பாற்று' என்று கதறுவதற்கு மாறாக ஓரிரு காட்சிகளில் சாகஸ ஹீரோவுக்கே உதவிக்கரம் நீட்டுகிறார்!

பாத்திரம் மட்டுமல்ல நிஜமாகவே இயோ ஆசியாவின் தலைசிறந்த குங்பூ நட் சத்திரம் என்பதுதான் சுவாரஸ்யம். இவர் படத்தில் புரிந்த சில சாகஸங்களைக் கண்டு அனுபவம் மிக்க ஹாலிவுட் ஸ்டண்ட் இயக் குனர்களே ஆச்சர்யப்பட்டு போனார்களாம்.

இயோவின் கடந்த கால வாழ்வில், பர பரப்பான ஒரு திரைக்கதையை போலவே பல வித திருப்பங்கள் உண்டு. சீனப் பெற்றோருக்குப் பிறந்து அவர்களுடன் மலேசியாவில் வளர்ந்



புதுமையை விரும்புபவர்களுக்கு-
வெண்பொங்கல் செய்த பின், காரபூந்தி ஒரு கைப்பிடி, வேகவிட்ட உருளைக்கிழங்கு ¼ கிலோ தோல் உரித்து உதிர்த்துப் போட்டு வெண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு கிளறிச் சாப்பிட ருசி அதிகமாகும்.

தவர் இவர். கனவுத் தொழிற்சாலையைப் பற்றி இவருக்கு எந்தவித கனவும் இருந்ததில்லை. நீச்சல் வீராங்கனையாக விளங்கினார். கால்பந்து சாம்பியனும்கூட. ஆனால் இவை இரண்டும் அல்லாத வேறொன்றில்தான் அவரது நாட்டம் பதிந்திருந்தது. அது - பாலே நடனம்.

விடவில்லை - அதையும் கற்றுக் கொண்டார். ஆனால் போதாத காலம் கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொண்டதில் காயம் ஏற்பட, பாலே நடனக் கனவுக்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி விழுந்தது.

அந்த சமயத்தில் காத்திருந்தது அடுத்த திருப்பம். "அழகுப் போட்டிக்கு அழைப்பு வந்திருக்கிறது. நீயும் கலந்து கொள்" என்றார் அம்மா. "அழகுப் போட்டியா? நானா? அதுவும் நான் விண்ணப்பிக்கக்கூட இல்லையே?" என்று ஆச்சர்யத்தில் வாய் பிளந்தார் இயோ. "பாலே நடனத்தைத் தொடர முடியவில்லையே என்று நீ மனதுக்குள் மருகுவது எனக்குத் தெரியும். ஒரு மாறுதல் தேவை என்றுதான் உன் சார்பில் நாங்களே விண்ணப்பித்தோம்" என்றார் அம்மா.

அந்தமுறை மிஸ் மலேசியாவாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது இயோதான். வழக்கமான அழகு ராணிகள் போல வாய் குவித்து, கண்கள் விரித்து, கன்னங்களில் கை வைத்து இவரும் அந்த இன்ப அதிர்ச்சியை ஏற்றுக் கொண்டார்.

அழகு ராணி என்றால் அடுத்தது என்ன? விளம்பர மாடல் வாய்ப்பு! ஏற்றுக் கொண்டார். திரைப்பட வாய்ப்பு? இரண்டை ஒத்துக் கொண்டார். அந்தக் கால கட்டத்தில் காதல் அரும்பியது! திருமணத்தில் முடிந்தது. "இனி சினிமாவுக்கு குட்பை" என்றார், இப்படி கூறிவிட்டுப் போகும் பல நடிகைகளின் கதிதான் தனக்கும் நேரப் போகிறது என்பதை அறியாமல்.

நான்கு வருடங்கள்தான். மணவாழ்வில் கசப்பு. விவாகரத்து. அப்போது வந்தது ஓர் அருமையான வாய்ப்பு. ஜாக்கிசானுக்கு ஜோடியாக இவர் நடித்த "போலீஸ் ஸ்டோரி III - சூப்பர் காப்" படம் பிய்த்துக் கொண்டு ஓடியது. அடுத்த இரண்டே வருடங்களில் எட்டு படங்கள். தனக்கென ஒரு கண்ணியப் பெயரை இவர் ஈட்டிக் கொண்டது பாராட்டத்தக்க விஷயம். இந்த நிலையில்தான் ஜேம்ஸ்பாண்டின் ஜோடியாக நடிக்க ஒரு திறமைசாலி தேவைப்பட்டார். ஹாங்காங்கின் மீது ஹாலிவுட்டின் பார்வை அழுத்தமாக பதியத் தொடங்கியிருந்த நேரம் அது. இயோவுக்கு அதிர்ஷ்டம் அடித்தது. இவர்தான் கதாநாயகி என்று முடிவானதும், அமெரிக்கப் பெண்ணாக படைக்கப்பட்டிருந்த நாயகி பாத்திரத்தை ஆசியப் பெண்ணாக மாற்றினார்கள்.

ஓடும் ரயிலின் மீது மோட்டார் பைக்கை ஏற்றுவது, ஹெலிகாப்டரிலிருந்து காருக்குள் குதிப்பது இப்படிப்பட்ட காட்சிகள் (என்னதான் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் பெருமளவில் செய்யப்பட்டிருந்தன என்றாலும்) இவரே நடித்தது பலருக்கு பிரமிப்பு. எலும்பில் விரிசல், கழுத்தில் அடி போன்ற விழுப்புண்களை பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார். வெகு உயரத்தில் இவரும், பாண்டும் விழும் காட்சியை பல ஷாட்களில் வெகு நேரம் படம்பிடித்தபோது, மேலே இருந்து கயிறுகளால் தொங்கவிடப்பட்ட நிலையில் தான்பட்ட சிரமத்தை நினைவு கூர்ந்திருக்கிறார். 'பாவம் ஜேம்ஸ்பாண்டும் என்னைப் போலவே சிரமப்பட்டார்" எனும் இவர் சட்டென்று புன்னகையுடன் "ஜேம்ஸ்பாண்டும் நிஜமாகவே தன் சாகஸங்களுக்கு இணையான ஒரு ஜோடியை கண்டறிய வேண்டியது அவசியமாகி விட்டது" என்றாராம். ஆம், காலத்தின் கட்டாயம்!

- சரண்யா

ஸர்வ மங்களங்களும் அருளும் ராஜமாதங்கீ



ராஜமாதங்கி - ஆதி பராசக்தி யான லலிதா மகாதிரிபுர சுந்தரியின் கரும்பு வில்லிலிருந்து தோன்றியவள். லலிதா தேவியின் பரிவாரத்தில் அடுத்த ஸ்தானம் வகிப்பவள் ராஜமாதங்கி.

ராஜாங்கத்தில் அடுத்தவர் யாரும் அறியாத வண்ணம் அரசனுக்கும் மிக மிக முக்கிய அமைச்சர்களுக்குமிடையே நடக்கும் ஆலோசனைக்கு மந்த்ரம் என்று பெயர். இது செயலாக வெளிப்பட்ட பின்பே இதை அறிய முடியும். ஆலோசனை சமயத்தில் இது வெளிவராது. செயலாக வெளிப்படும் முன் ஆலோசனை பகிரங்கமாகி விட்டால், காரியம் கெட்டுவிடும்.

செயலாக தானே வெளிப்படும் வரை ஆலோசனையை ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ளுதல் மந்த்ரமாகும். இந்த சரியான ஆலோசனையை அளிப்பவர் மந்த்ரீ. பெண்பாலில் சொல்லும் போது மந்த்ரிணீ ஆகிறது. ராஜமாதங்கியானவள் லலிதா தேவிக்கு ஆலோசனை சொல்வதால் மந்த்ரிணீயானாள்.

ராஜமாதங்கியின் ரதம் கேய சக்ரம் எனப்படும். கேயம் என்றால் பாட்டு. கேயசக்ர ரதம் அசைந்து வரும்போது ஏற்படும் ஒலி சங்கீதமாய் இசைக்கும். அதனால் கேய சக்கிரமாயிற்று. இந்த கேய சக்கிரத்தேர் ஏழு அடுக்குகளைக் கொண்டதாகும். ஏழு அடுக்குகளிலும் ராஜமாதங்கிக்கு உதவும் தோழிகளான யோகினிகள் சூழ்ந்திருப்பார்கள்.

கார்மேகம் போன்ற மேனி வண்ணம் படைத்தவள். ஆதலால் ஸ்யாமளா என்றும், ராஜ ஸ்யாமளா என்றும் வழங்கப் பெறுகிறாள். சங்கீதத்தில் சிறந்த ஞானமுள்ளவள். சங்கீத ஞானத்தை அருள்பவள். வீணையை ஒரு கையிலும், கிளியை ஒரு கையிலும் தாங்கியிருப்பாள். மனம் லயிக்கும் சக்தி வீணை, வேதங்களே கிளி. லலிதா தேவியின் ராஜ்யத்தின் நிர்வாகப் பொறுப்பில் அமர்த்தப்பட்டவள். காட்டில் வசிப்பவள் போல் காதில் பனை ஓலைத் தாடங்கம். இவளது கையிலுள்ள வீணையின் ஒலியே விரோதிகளின் இதயத்தைப் பிளக்கும்.

ராஜமாதங்கீ தோன்றிய வரலாறு:

பிரம்ம தேவனின் மானஸ புத்திரரான மதங்க முனிவர், பிரம்மாவின் ஆணைப்படி பூலோகத்தில் பரமேச்வரனைக் குறித்துத் தவம் செய்யப் புறப்பட்டார். பூலோகம் எங்கும் நீர் சூழ்ந்திருந்ததால் பூமியைக் காண முடியவில்லை. வானத்திலேயே உலாவிக்

கொண்டிருந்த மதங்க முனிவர் நாரதரைக் கண்டு தவம் நடத்த சிறந்த இடத்தைக் காட்டுமாறு வேண்ட, நாரதர் பூமியில் சுவேதவனமான திருவெண்காட்டைக் காண்பித்து அங்கு சென்று தவம் நடத்தி அருள் பெறுமாறு ஆசி கூற, அவ்வாறே மதங்க முனிவரும் கடுந்தவம் புரிந்தார். மதங்க முனிவரின் தவத்தை மெச்சி பரமசிவன் அம்பிகையுடன் தரிசனம் தந்தார். மிகுந்த ஆனந்தம் கொண்ட மதங்கர், 'ஆதி பராசக்தியானவள் என் மகளாய்ப் பிறந்து, அவளை பரமேச்வரனான தாங்கள் விவாஹம் செய்து கொண்டு என்னை கௌரவப்படுத்த வேணுமென வேண்டினார். மேலும், மழலைப் பருவத்தில் தேவியின் பால லீலைகளைக் காணவும் விருப்பமுள்ளது என மதங்க முனிவர் பிரார்த்தித்தார். உடன் எழுந்தருளிய ஆதிசக்தியான தேவி, மதங்கரைப் பார்த்து,

"நான் உமக்கு மகளாக மீண்டும் பிறக்க இயலாது, என் மனதின் சக்தியினின்றும், என் ஆணையின்படி மந்த்ரிணீ தேவி உமக்குப் பெண்ணாகப் பிறப்பாள்" என்று வரமருளினாள் ஆதிசக்தி.

ஆடி மாதம் வெள்ளிக் கிழமை அதிகாலையில் மதங்க முனிவரின் ஆசிரமத்திலுள்ள மதங்க தீர்த்தத்தில் நீலோத்பல புஷ்பத்தில் பச்சை வண்ணத்துடன், மைதீட்டிய விழிகளுடன், வீணை, கிளி இவற்றைக் கரங்களில் ஏந்தி மகாசியாமளை என்ற திருநாமத்துடன் சிறு குழந்தையாய் தரிசனம் தந்தாள். விடியற்காலை நீராட வந்த மதங்க முனிவர் அக்குழந்தையான தேவியைக் கண்டு அதிசயம் அடைந்து, பேரானந்தம் கொண்டு கண்களில் நீர் மல்க தெய்வக் குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு ஆதிசக்தியின் கருணையை எண்ணி போற்றி வணங்கி, ஆசிரமத்தில் பக்தியுடன் வளர்த்தார். தனக்கு மகளாக அமைந்தமையால் மாதங்கி என்று பெயர் இட்டார். இந்த மாதங்கி, தன் தந்தையின் ஆசிரமத்தில் தன்னுடைய சேவைகளுக்காக எட்டுகோடி சக்தி கணங்களை படைத்துக் கொண்டு மதங்காசிரமத்தில் தங்கியிருந்தாள்.

சித்திரை மாதம் சுக்லபக்ஷ சப்தமி திதியில் பரமேச்வரன் மாதங்கியை மணம் புரிந்து மதங்க முனிவரின் எண்ணத்தையும் பூர்த்தி செய்து அருளினார்.

ராஜமாதங்கி தேவியை ஸங்கீதயோகினி, சியாமா, சியாமளா, மந்த்ரநாயிகா, மந்த்ரிணீ, சசிவேசானீ, பிரதானேசீ, சுகப்ரியா, வீணாவதி, வைணிகி, முத்ரிணீ, பிரியகப்ரியா, நீபப்ரியா கதம்பேசி, கதம்பவனவாஸினீ, ஸதாமதா என்ற இந்த பதினாறு நாமங்கள் கொண்டு போற்றித் துதித்து அர்ச்சித்து வழிபட்டால் மூவுலகமும் வசமாகும். இவளது இந்த நாமாக்களையும், மூலமந்திரத்தினையும் ஜபிப்பவர்களுக்கு வாக்குப் பலிதம் ஏற்படும். சங்கீதக் கலையில் நல்ல ஞானம் வந்து தேர்ச்சி ஏற்பட்டு புகழ் பெறுவார்கள். இவளே கானதேவதை என அழைக்கப்படுகிறாள்.

ராஜமாதங்கி தேவியின் ஆராதனையால் பக்தன் விரும்பியது அனைத்தும் கிடைக்கின்றது. கீர்த்தி பெறுகிறான். பாபம் நசிக்கின்றது. ஸௌபாக்கியத்திற்குக் குறைவில்லை. சிறைபந்தம் இருக்காது. அப்படி சிறையிலிருந்தாலும், ராஜமாதங்கியை ஆராதிக்க சிறை பந்தத்திலிருந்தும் விடுபடுவான். ஸகல சாஸ்திரங்களிலும், கல்வியிலும் மேதையாவான். உலகம் புகழும் கவிஞனாவான். சஞ்சலமின்றி அவர்கள் வீட்டில் லக்ஷ்மி நித்ய வாஸம் செய்வாள். புஷ்பவதியாகாத பெண்குழந்தைகள் இவள் ஆராதனையால் புஷ்பவதியாவார்கள். கணவனின் மனத்வேஷம் கொண்டு பிரிந்த மனைவி, பின் பிரியம் ஏற்பட்டு ஒன்று சேர்வர். சோம்பல், பயம், துக்கம் இம்மூன்றும் ராஜமாதங்கியின் அனுக்ரஹத்தால் இருக்காது. இந்த

எனக்குத் தெரிந்த "சித்தி விநாயகர்" கோலத்தை வரைந்து அனுப்பியிருக்கிறேன். இதை தினம்தோறும் போட்டு வந்தால் நினைத்த காரியத்தை விநாயகப் பெருமான் நடத்தி வைப்பார்.

— உஷா ஸ்ரீநிவாஸன்

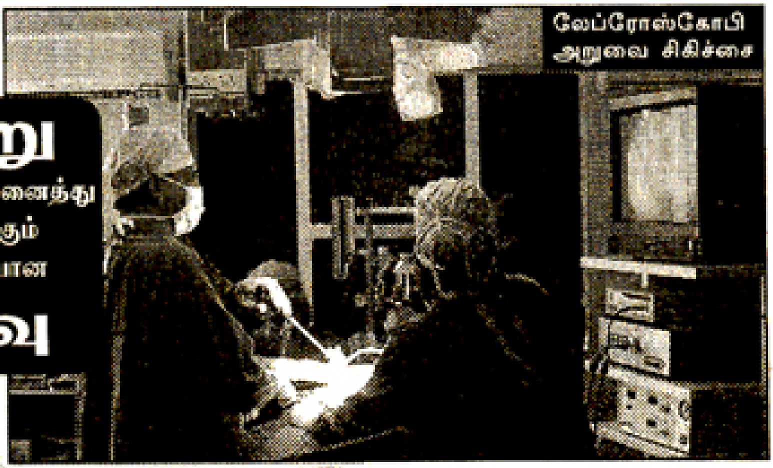


பில்ராத்

மருத்துவமனை

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

வயிறு
சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான
தீர்வு



சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

அறுவை
இல்லா
மூலவியாதி
சிகிச்சை

டைரக்டர் :

டாக்டர் வெ. ஜெகநாதன்

M.S., M.A.M.S., FRSH (LON) MACG (USA)
FAGE, FAMS-Gastro. (Vienna), FICS-Gastro

வயிறு மற்றும் குடல் சம்பந்தமான
நோய் சிகிச்சை நிபுணர்

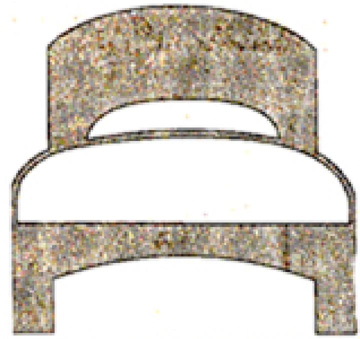
BILLROTH HOSPITAL

(24 மணி நேர சேவை)

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020/6441777.

வெளியூருக்குச் செல்லும் முன், படுக்கும் மெத்தையில் இரண்டு கற்பூர வில்லைகளை வைத்து சுருட்டி வைப்பதால் மெத்தையில் எறும்பு, பூச்சிகள் அண்டாமலும், பழைய வாடை வராமலும் இருக்கும்.

— ஆர். கீதாஞ்சலி



ராஜமாதங்கி வழிபாட்டில் மிக முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால் கரும்பை கடித்துத் துப்பக்கூடாது, கடம்ப மரத்தை வெட்டக்கூடாது, சங்கீதம் பாடும்போது, வீணை, புல்லாங்குழல், வாசிக்கும் போதும், நடனம் ஆடும்போதும் இடையில் எழுந்து போகக்கூடாது.

ராஜமாதங்கியின் உபாசனை என்பது சக்தி வழிபாட்டில் மிக முக்கியமானஅங்கமாகும். இந்த உபாசனையை அன்றாடம் செய்து வருபவர் பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் ஆவார். சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகரிலுள்ள ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் நடைபெறும் சில முக்கியமான பௌர்ணமி தினங்களில் கரும்பு வில், வெள்ளியிலான வீணை, கிளி இவற்றை யோகமாயா புவனேஸ்வரிக்கு அலங்காரமாகச் செய்து அன்று மாதங்கி ஸஹஸ்ரநாமம், ஆவரணபூஜை செய்வார்கள். ராஜமாதங்கி வேறல்ல, லலிதா திரிபுரசுந்தரி வேறல்ல என்றும் கூறுவார். வாக்வாதினி ராஜமாதங்கிக்கு அங்க தேவதை என்றும், நகுலீ வித்யாம்பா உபாங்க தேவதை என்றும் கூறுவார். சாமந்தி புஷ்பத்தால் அர்ச்சிப்பார். மஞ்சள் பட்டுப் பாவாடையை அம்பிகைக்கு அணிவிப்பார். திரட்டுப்பால், கரும்புச் சாறு, இவற்றை நைவேத்யம் செய்வார்.

ராஜமாதங்கியின் பேரருள் இருந்தால் கல்வியில் ஞாபக சக்தி உண்டாகும். நன்றாக படித்தும் மறந்து போவார்கள். பரீட்சையில் படித்த படிப்பில் ஞாபகமறதியில் மார்க்குகளை இழப்பார்கள். சரஸ்வதி ஆகு என்று சொல்லப்படுகிற வல்லாரையை காயவைத்துப் பின் பொடி செய்து, அந்த வல்லாரைப் பொடியில் ராஜமாதங்கி மூலமந்திரம் ஜபம் செய்து படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் தருவார்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில் பசு நெய்யில் இந்த வல்லாரைப் பொடியை கலந்து சாப்பிட்டு வரச் சொல்லுவார்கள்.

இப்படி இந்தத் தேவியின் கருணையால் கல்வியில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் அநேகம் பேர் உள்ளனர்.

கோயம்புத்தூரில் திருமணமாகி மூன்று வருடங்கள் கழித்து கணவரிடமிருந்து பிரிந்த உஷா மனவேதனை தாங்காமல் மறுபடி கணவரிடம் சேர எத்தனையோ முயற்சி செய்தும் முடியாமல் பின் ஸ்ரீஸ்வாமிகளிடம் விபரம் தெரிவிக்க, அவர் ராஜமாதங்கியின் ஆவரண பூஜையில் உஷாவை அமரச் செய்து, பின் உஷாவுக்கு ராஜமாதங்கியின் யந்திரத்தில் வைத்த சந்தனத்தை பிரசாதமாக கொடுத்தார்கள். மனதில் த்வேஷம் ஆழமாக பதிந்ததால் ஏற்பட்ட காரணத்தால் பிரிந்த கணவன் மனைவியர் ஒன்று சேர இப்பூஜை மிகவும் அருள்கூட்டி வைக்கும். மூன்றே மாதத்தில் மனம்மாறி உஷாவை அவர் கணவர் உஷா இருக்கும் இடத்திற்கே வந்து அழைத்துச் சென்று குடும்பம் நடத்துகிறார். மனதில் முதலில் ஏற்பட்ட வெறுப்பை மாற்றி பின் அதில் பிரியத்தை உண்டு பண்ணுகிறாள் ராஜமாதங்கி தேவி. இதுகாறும் வெறுத்ததைக் கூட அன்பால் அதில் லயிக்கச் செய்கிறாள். குறிப்பாக குடும்பத்தில் அமைதியின்மை, ஓயாது சண்டை, ஒருவருக்கொருவர் புரிந்து கொள்ளாமை, வீட்டில் இருக்க விடாது வெளியே சென்று அங்கும் நிம்மதியிழந்து திண்டாடுபவர்களுக்கும் ராஜமாதங்கியின் கருணையிருந்தால் வாழ்வில் சுபீட்சமே.

அரசு பதவியில் அமர வேண்டி வேண்டுபவர்களுக்கும் இந்த ராஜமாதங்கியே அருளுகிறாள். "மந்த்ரிணீ ந்யஸ்த ராஜ்யதுரே" என்றபடி ராஜ்ய நிர்வாஹ பொறுப்பை இவளே ஏற்று நடத்துகிறாள் தன்னை அண்டியவர்களை அரச பீடத்தில் அமர்த்துகிறாள். "மதங்கர் குலப் பெண்களில் தோன்றிய எம்பெருமாட்டி" என்று அபிராம பட்டர் வர்ணிப்பதும் இந்தத் தேவியைத்தான்.

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்



வீட்டுக்குள் தோட்டம்

தண்மதி திருவேங்கடம் (தோட்டக்கலை நிபுணர்)

பிருந்தா சந்தானம், தஞ்சாவூர்.

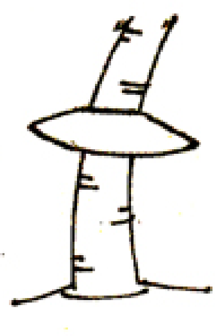
❖ எங்கள் வீட்டில் துளசி மாடத்திலிருக்கும் துளசிச் செடிக்கு வெயில் காலத்தில் எறும்புகள் வந்து விடுகின்றன. மருந்து தெளித்தால் செடி காய்ந்து விடுகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில் : செடிகளை மாவுப் பூச்சிகள் (mealy bugs) தாக்கினால் இப்படி எறும்புகள் வரும். மாவுப் பூச்சிகளின் உடம்பிலிருந்து ஒரு வகை இனிப்பான திரவம் சுரக்கிறது. இந்த இனிப்பை விரும்பி எறும்புகள் வந்து விடுகின்றன. ஆக எறும்புகளை செடிகளில் பார்த்தாலே மாவுப் பூச்சிகள் செடிகளைத் தாக்க ஆரம்பித்து விட்டன என்று புரிந்து கொள்ளலாம். உங்கள் துளசிச் செடியில் மண்ணுக்கடியில் வேர்ப்பகுதிகளில் எல்லாம் மாவுப் பூச்சிகள் இருக்கின்றன. இதைப் போக்க Furadon மருந்தை 4 கிராம் அளவு எடுத்து மண்ணில் தூவி பின் மண்ணோடு மண்ணாகக் கலந்து விட வேண்டும். இரண்டு முறை இப்படி 20 நாட்கள் இடை வெளியில் செய்தால் இந்தப் பிரச்னையிலிருந்து விடுபடலாம்.

சரோஜினி, சென்னை.

❖ தென்னை மரத்திலிருந்து முற்றிய காய்கள் விழுகின்றன. அவற்றின் கண் பகுதியில் துளை யிடப் பட்டு உள்ளிருக்கும் பருப்பு லாவகமாகக் குடைந்து தின்னப்பட்டு தேங்காய் கூடு மட்டும் விழுகிறது. மரமேறுபவர் மரநாய் எனப்படும் ஒரு வகை எலியால் இப்படி விளைவதாகக் கூறி, கிராம வழக்கப்படி தாரினால் மரங்களில் பாம்பு படம் வரைந்தார். பாம்பு என்று மயங்கி எலி ஏறாதாம். அதனால் ஒன்றும் பலனில்லை. இப்பிரச்னைக்குத் தீர்வு என்ன?

பதில் : மரமேறுபவர் சொல்வது போல மரநாய், அணில் ஆகியவை கீழேயிருந்து மரத்தின் மேல் ஏறி தேங்காய்களைக் குடைந்து தின்று விடுவது உண்டு. ஆனால் அதிலிருந்து காய்களைக் காப்பாற்ற பாம்புப் படம் வரைவதால் பயனில்லை. 3 X ½ அடிக்கு இரும்புத் தகடை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்: இதனை வளைத்து மரத்தைச் சுற்றி லேம்ப் ஷேட் போல ஆணியால் அடித்து விடுங்கள். இதனால் கீழேயிருந்து வேகமாக மேலேறும் அணில், மரநாய் இவற்றின் ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படும். இதனைத் தாண்டியோ, வளைந்தோ ஏறுவது இயலாதது. ஆகையால் காய்கள் தப்புகின்றன. எத்தனை மரம் உண்டோ அத்தனைக்கும் இப்படிச் செய்யுங்கள். அணில்கள் தாவி ஏறுவதற்கு வாகாக வீட்டைத் தொட்டாற்போலுள்ள தாழ்வான மட்டைகளை வெட்டி விடுங்கள். மேலே கொடுத்துள்ள அளவுகளை உங்கள் மரத்தின் பருமனுக்கு ஏற்ப மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.



அஜிதா, சென்னை.

❖ **அடுக்கு மல்லி செடி ஒரே பூச்சியாக உள்ளது. சீசனில் கூட ஒருசில பூக்கள்தான் பூக்கின்றன. பூக்களைப் பெருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?**

பதில் : அடுக்குமல்லிச் செடியில் பூச்சியடித்திருந்தால் பூச்சி மருந்தடித்துச் செடியைக் காப்பாற்றுங்கள். பூச்சிகள் எப்படி இருக்கின்றன பார்க்க என்று நீங்கள் எழுதவில்லை. பூச்சி மருந்துக் கடைகளுக்குச் சென்று பூச்சிகளின் தோற்றத்தை விவரித்தீர்களானால் அவர்கள் அவற்றை இனங்கண்டு கொண்டு அதற்கேற்ப மருந்து தருவார்கள். அதற்கு முன் இது பூச்சித் தாக்குதல்தானா என்று சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சில சமயம் பூச்சிகள் அல்லாத வேறு காரணமாக இருக்கக்கூடும். அடுக்கு மல்லிகைகளில் பரவலாக எங்கும் தோன்றும் பிரச்னை வளர்ந்த செடிகளின் இலைகள் மஞ்சளாகக் காணப்படுவதுதான். இதுபோன்ற செடிகளில் மலர்கள் சிறுத்து விடும். பூக்கள் குறைந்து விடும். நாளடைவில் கொப்புகள் நுனியிலிருந்து காய்ந்து கொண்டே வரும். செடிகளில் இரும்புச் சத்துப் பற்றாக்குறையினால் இந்தப் பிரச்னை தோன்றுகிறது. இதைப் போக்க அன்னபேதி என்று கடைகளில் விற்கப்படும் இரும்பு சல்பேட் உப்பை ஒரு லிட்டர் தண்ணீருக்கு 5 கிராம் வீதம் கரைத்து செடிகளின் இலைகளின் மேல் நன்கு படும்படி கைத்தெளிப்பான் மூலம் தெளித்தால் இலை கள் பசுமையாக நல்ல ஆரோக்கிய நிலையை அடையும். அடுக்குமல்லி சாதாரணமாக பிப்ரவரி மாதத்தில் பூக்க ஆரம்பிக்கும். அக்டோபர் வரை பூக்கள் கிடைக்கும். இந்தப் பருவத்தில் அதிகம் பூக்கள் பெற செடிகளைச் சுற்றி 45 செ.மீ. அளவில் ஒரு இன்ச் ஆழத்திற்கு குழிபறித்து, ஃப்ளவர் பவர் போன்ற இயற்கை உரத்தை மாதமொருமுறை 250 கிராம் வீதம் இட்டு நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். இதனால் இந்தப் பருவத்தில் சுமார் 45–50 நாட்களுக்கு ஒரு முறை அதிக அளவில் பூக்கள் கிடைக்கும்.

❖ **வெண்டைகள் எப்பொழுது விதைத்தாலும் சிறியதாகவும், சுருண்டும், சின்னதிலேயே முற்றியும் விடுகிறது. ஏன்?**

பதில் : வெண்டையை இளம்பருவத்திலேயே காய்ப் புழு தாக்கினால் காய்கள் இப்படி வளர்ச்சியில்லாமல் சுருண்டு காணப்படும். ஒன்றிரண்டு காய்கள் சுருள ஆரம்பித்த உடனேயே பூச்சி மருந்து அடித்தீர்களானால் செடிகளைக் காப்பாற்றலாம். எண்டோசல்ஃபான் மருந்தை லிட்டருக்கு 2 மி.லி. விட்டு கைத்தெளிப்பானால் செடி முழுவதும் நனையுமாறு அடித்தாலே போதுமானது.

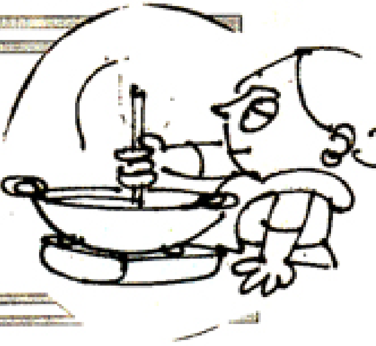
சசி சுப்ரமணியன், ராஜஸ்தான்.

❖ **எங்கள் வீட்டில் கமலா ஆரஞ்சு மரம் நன்றாகக் காய்க்கிறது. இந்த வருடம் பழங்களில் எல்லாம் ஊசியால் குத்தியது போல ஒரு துளை உள்ளது. அதைச் சுற்றிப் பழம் அழுகி விடுகிறது. பழங்களை உரித்தால் ஊசி குத்தியது போல் உள்ள இடத்தில் உள்ள 2, 3 சுளைகளைத் தவிர மற்றவை நல்லதாக உள்ளன. நாங்கள் ராஜஸ்தானில் உள்ளோம். என்ன செய்வது?**

பதில் : கமலா ஆரஞ்சு முட்கள் நிறைந்த மரம். காற்று வேகமாக வீசும்போது இந்த மரத்தின் கிளைகள் ஒன்றோடொன்று உரசி அதிலுள்ள முட்கள் பழங்களைக் குத்தி விடுகின்றன. காயம் என்று ஏற்பட்டாலே அங்கே கிருமிகள் நுழைந்து தாக்குமல்லவா? அதனால் அழுகல்! காற்றசைவால் முட்கள் பழங்களைக் குத்துவதைத் தவிர்ப்பது கடினம். அதிலும் ராஜஸ்தான் பாலைவனக் காற்றுக்கு வேகம் அதிகம்தான். மரக்கன்றை நடும்போதே வீட்டில் காற்று அதிகம் வீசாத பகுதியாக பார்த்து நட்டிருக்க வேண்டும். இப்போது செய்யக்கூடியது துளை விழுந்த பின் நோய்க் கிருமித் தாக்காமல் பழங்களைக் காப்பது மட்டுமே. Fytolon பூஞ்சாணக் கொல்லி மருந்தை அடித்தால் அழுகலைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆனால் பழங்களை ஒரு மாதத்திற்கு பறித்து உண்ணக் கூடாது.

சாம்பாருக்குக் கடைசியில் வெந்தயமும், பெருங்காயமும் வறுத்துப் பொடி செய்து போடுவதுண்டு. அத்துடன் சிறிது வறுத்த கசகசாவையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து போட்டால் சாம்பார் ருசியாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

– ஆர். கீதாஞ்சலி



நியூஸ் சாவட்




• சோனியா காந்தி

• தொடர்ந்து புகை பிடித்தால் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு அதிகம் என்பது நம் எல்லோருக்குமே தெரியும். ஆனால் இந்த விதத்தில் தன் கணவர் இறந்ததும், கலிபோர்னியாவைச் சேர்ந்த அந்தப் பெண்மணி சும்மா இருக்கவில்லை. "கஷ்டப்பட்டு என் கணவரை இந்தப் பழக்கத்திலிருந்து நான் விடுபடச் செய்த போதெல்லாம், அந்த சிகரெட் தயாரிப்பு நிறுவனம் விதவிதமான கவர்ச்சி விளம்பரங்களின் மூலம் அவர் மன உறுதியைக் குலைத்தது" என்று கூறி, அந்த நிறுவனத்தின் மீது வழக்குத் தொடர்ந்தார். அந்தப் பெண்மணிக்கு பதினைந்து லட்சம் டாலர் தொகையை நஷ்டஈடாக சிகரெட் நிறுவனம் அளிக்கவேண்டும் என்று நீதிமன்றம் தீர்ப்பளித்திருக்கிறது. இவ்வளவு பெரிய தொகை இந்தக் காரணத்துக்காக நஷ்டஈடாக நிர்ணயிக்கப்பட்டிருப்பது இதுவே முதல் முறை. நல்லவேளையாக நம் நாட்டில் பொறுப்புள்ள பெரும்பாலான பத்திரிகைகளும், டி.வி. சானல்களும் சிகரெட் விளம்பரங்களை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.


• ஜான் கென்னடி

• ஹாங்காங்கில் பத்து லட்சம் கோழிக் குஞ்சுகள் கருணையில்லாமல் கொலை செய்யப்பட்டன. துப்பாக்கியின் மூலமாகவும், கரியமில வாயுவை அதிக அளவில் செலுத்தியும் நடைபெற்ற இந்தக் கொலைக்குப் பின்னணியில் இருந்தது ஹாங்காங் அரசுதான். அந்தப் பகுதியில் நாலு பேர் இறந்துவிட, பலர் தீவிரமாக பாதிக்கப்பட, இதற்குக் காரணம் ஒருவித ஃப்ளுதான் என்பதும், கோழிகளை ஒருவித வைரஸ் பாதித்திருக்க, அவற்றை உட்கொண்டதால்தான் இந்த நிலை என்பதும் தெரியவந்தது. சரியான முறையில சமைக்காததால் கோழி மற்றும் பிற கால்நடைகள் மூலம் மனிதன் நோய்வாய்ப்படுவதுண்டு. ஆனால் இறப்பது என்பது இதுவே முதல் தடவை. அதனால்தான் தீவிர நடவடிக்கை.


• பி. டி. உஷா

• லண்டனிலிருந்து 120 கிலோ மீட்டர் தள்ளியிருக்கும் ஆல்தோர்ப் பூங்காவில் இளவரசி டயானாவுக்காக நினைவகம் எழுப்பப்பட்டிருக்கிறது. எப்போது வேண்டுமானாலும் இங்கு விசிட் செய்ய முடியாது. ஜூலை ஒன்றாம் தேதியிலிருந்து ஆகஸ்ட் முப்பதாம் தேதி வரைதான் இது பொது மக்களுக்காக திறந்து வைக்கப்படும் (ஆகஸ்ட் 30 அன்றுதான் டயானாவின் பிறந்தநாள்). நுழைவுக் கட்டணமும் உண்டாம். குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் அனுமதி என்பதால் ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்க முன்னதாகவே நுழைவுச் சீட்டுக்காக பதிவுசெய்து விடுங்கள் என்கிறது அரண்மனை அறிவிப்பு!


• டயானா

• டெல்லி நகர காவல் துறை அங்குள்ள பத்து சினிமா தியேட்டருக்கான லைசென்ஸை ரத்து செய்திருக்கிறது. கட்டிட உறுதி மற்றும் தீப்பிடித்தால் அதனால் ஏற்படும் ஆபத்தைத் தடுக்கும் முன்னேற்பாடு வசதிகள் ஆகியவை போதிய அளவு இல்லை என்பதால்தான் இந்த முடிவாம்.

• கென்னடி குடும்பத்தில் மேலும் ஒரு அதிர்ச்சி.



ஜான் கென்னடி மற்றும் அவரது தம்பி ஆகியோர் கொலை செய்யப்பட்டது நாம் அறிந்ததுதான். ராபர்ட் கென்னடியின் மகன் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டில் ஈடுபட்டபோது பாலன்ஸ் தவறி அங்குள்ள மரத்தின் மீது மோதி இறந்து விட்டார்.

● இந்த முறை பாராளுமன்ற தேர்தலில் பல புதுமைகளையும், அந்தர்பல்டிகளையும் நாடு கண்டுவருகிறது. மௌனத்தையே தனது ஆயுதமாகக் கொண்டிருந்த சோனியாகாந்தி காங்கிரஸ் கட்சிக்காக பிரச்சாரம் செய்ய களம் புகுந்திருக்கிறார். ராஜீவ் காந்தி மரண மடைந்த ஸ்ரீபெரும்புதூரில் தொடங்கியது அவரது பிரச்சாரத்தின் பிள்ளையார் சுழி. மேற்கு வங்கத்தில் ஜோதிபாசுவுக்கு பெரும் தலைவலியைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த மம்தா பேனர்ஜி காங்கிரஸிலிருந்து விலகி தனிக்கட்சி தொடங்கியதுடன் பி.ஜே.பியுடன் கூட்டணி வேறு வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். சோனியாவே என் தலைவி, கேசரி அல்ல என்றெல்லாம் கூறியவர், "போபர்ஸ் விவகாரத்தை பி.ஜே.பி. விவாதித்தால் அதுபற்றி எனக்குக் கவலை இடையாது" என்றிருக்கிறார். பலவித கருத்து கணிப்புக்களில் ஆட்சிக்கு வரும் என்று பி.ஜே.பி. கருதப்படுவதால் மற்ற கட்சிகளிலிருந்து (முக்கியமாக காங்கிரஸ்) அங்கு பலர் தாவி விட்டார்கள். அ.தி.மு.க. வுடன் கொண்ட தேர்தல் கூட்டினால் தமிழக கிராமங்களிலும் தாமரை சின்னம். "காங்கிரஸை சேர்த்துக் கொள்ளாமல் ஒரு மதச் சார்பற்ற அணி என்பது உருவாக முடியாது" என்று அறிவித்திருக்கிறார் லாலு பிரசாத் யாதவ். தேர்தலுக்குப் பிறகு இன்னும் என்னென்ன நாடகக் காட்சிகளை மக்கள் பார்க்க வேண்டியிருக்குமோ?

● முன்னாள் ஓட்டப்பந்தய ராணிதான். ஒலிம்பிக் மெடலை மயிரிழையில் தவற விட்டவர்தான். என்றாலும் சமீபகாலமாக எந்த வெற்றிக் கனியையும் பறிக்கவில்லை பி.டி. உஷா. சமீபத்தில் அவருக்கு ஓர் ஆறுதல். குஜராத்தில் நடைபெற்ற தேசிய தடகள போட்டியில் இருநூறு மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் முதலிடத்தைப் பெற்றிருக்கிறார். ரயில்வேயைச் சேர்ந்த மற்றொரு ஓட்டப் பந்தய வீராங்கனையான ரோசாக்குட்டி மூன்று தங்கங்களை தட்டிச் சென்றிருக்கிறார்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ஃப்ரைட் ரைஸ்' *கடைசி தேதி : 15.2.98*

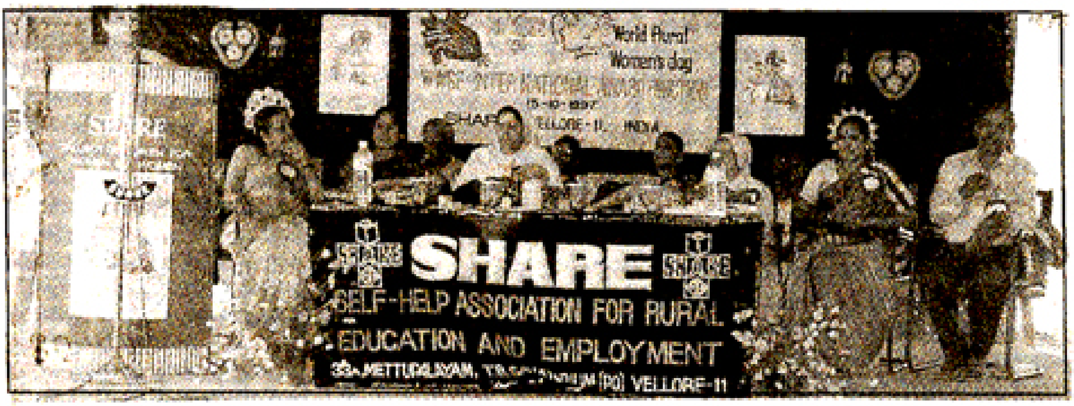
என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

அருவரில் ஒருவர்

சர்வதேச அளவில் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளின் முன்னேற்றம் கருதி அமைக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான சர்வதேச உயர்நிலை அமைப்பு ஒன்று ஸ்விட்சர்லாந்து நாட்டில் ஜெனிவா என்ற நகரத்தில் இயங்கி வருகின்றது.

இந்நிறுவனம் மூலம் சிறப்பாக பணிசெய்த குறிப்பிட்ட கிராமப் பெண்கள் மற்றும் பெண்கள் அமைப்புகளுக்கு



உலக அளவில் சர்வதேச விருது வழங்கி வருகின்றது.

1991-ம் ஆண்டு முதல் ஆண்டுதோறும் முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட பெண்களை தேர்ந்தெடுத்து இந்த சர்வதேச விருது வழங்கப்பட்டு வருகின்றது.

இவ்விருது 500 அமெரிக்க டாலரும், அங்கீகார சான்றிதழும் இணைந்தது. 1997-ஆம் ஆண்டு இவ்விருது உலகம் முழுவதும் 33 பெண்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

இதில் இந்திய நாட்டைச் சேர்ந்த பெண்கள் 6 பேர். இதில் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர் ஒருவர் மட்டுமே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



* எம். இராணி

வேலூர் மாவட்டம் இடையன்சாத்து என்ற கிராமத்தில் இயங்கி வரும் ஷேர் நிறுவன செயலாளர் திருமதி எம். இராணி என்பவருக்கு இவ்விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது.

மிகவும் எளிமையான குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்த இராணி படித்தது எட்டாம் வகுப்புதான். ஷேர் நிறுவனத்தில் வாகன ஓட்டுனராக பணிசெய்து வரும் பி.மணியை திருமணம் செய்து ஷேர் நிறுவனத்தின் மூலம் கிராமப்புற பெண்களுக்கு பனை ஓலை, கற்றாழை நார், கைத்தறி, கார்பெட் செய்வதில் பயிற்சிகள் அளித்துச் சிறப்பாக பணி செய்து வருகின்றார்.

33 வயதாகும் இராணி தனக்கு விருது மூலம் கிடைத்த பணத்தை ஷேர் நிறுவனத்திற்கே அளித்து விட்டார்.

சென்ற வருடம் சைனாவில் நடந்த பெண்கள் மாநாட்டில் கலந்து கொண்டு இயற்கை முறையில் துணிகளில் சாயம் ஏற்றுவது பற்றிய கட்டுரை சமர்ப்பித்தார்.

தகவல் : ர. ராஜேஸ்வரி



குளிர் காலம் வந்து விட்டால் என்னை போல பல சகோதரிகளுக்கும் சருமத்தில் எண்ணெய்ப் பசை குறைந்து வறட்டுத் தன்மை மற்றும் எரிச்சல் ஏற்பட்டு உடம்பே ரண களமாகி விடுகிறது. இதனைத் தடுக்க நான் இங்கு Herbal Beauty வகுப்பில் தெரிந்து கொண்ட சில குளிர்காலங்களுக்கான யோசனைகளை நம் சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

1. குளிர் காலம் முடியும் வரை எந்த விதமான சோப்புகளையும் உபயோகிக்காமல் கடலை மாவு (அ) பயத்தம் மாவை உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது. அல்லது குளியல் பொடியை எளிய முறையில் வீட்டிலேயே தயாரித்து உபயோகிப்பது சிறந்தது.

2. குளியல் பொடியைச் செய்ய முடியாதவர்கள் வருத்தப்பட வேண்டாம். தினமும் குளிப்பதற்குக் கால் மணி நேரம் முன்பாக 1 டேபிள் ஸ்பூன் பால் ஏடு, 1 மூடி எலுமிச்சை சாறு இவை இரண்டையும் கலந்து முகம், கை கால்களில் தடவி 15 நிமிடம் கழித்து, கடலை மாவு (அ) பயத்தம் மாவினால் தேய்த்துக் குளித்தால் வறண்ட சருமம் போய் உடல் பளபளப்பாக இருக்கும். சருமம் உலர்ந்து போவதால் ஏற்படும் அரிப்பும் இருக்காது. மென்மையான சருமம் ஏற்படும்.

3. இல்லாவிட்டால் தேங்காய் எண்ணெயை உடலில் தடவி 10 நிமிடம் ஊறிய பிறகு 1 மெல்லிய துணி அல்லது பஞ்சால் துடைத்து விட்டு, புளித்த தயிரை உடலில் தடவி அது உலர்ந்த பிறகு கடலை மாவு தேய்த்து குளிப்பதால் வறண்ட சருமம் போய் மென்மையான சருமம் பெறலாம்.

உங்களுக்கு வறண்ட சருமமா?

வறண்ட சருமத்திற்கு இந்த முறையில் குளிப்பது மிகுந்த பலனைத் தரும்.

4. மேலும் பருவங்கள் மாறும்போது, (உதாரணமாக வெயில் காலத்திலிருந்து மழைக்காலம், மழைக் காலத்திலிருந்து குளிர்காலம் இப்படி) அந் நாட்களில் வேப்பிலை அல்லது துளசியை நன்றாக அரைத்து உடம்பில் தடவி 10 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு குளிப்பதால் பருவ நிலை மாற்றத்தால் சருமம் அதிகமாக பாதிக்கப் படாமல் இருக்கும்.

5. மேலும் வீட்டிலிருக்கும்போது குளிருக்கு அடக்கமாக ஸ்வெட்டர், சாக்ஸ் என்று அணிந்து கொண்டு, வெளியில் போக நேரிடும்போது வெறும் செருப்பு அணிந்து செல்வதனால் குதிகால்களில் வெடிப்புகள் தோன்றுகின்றன. இதைத் தவிர்க்க வீட்டில் செருப்பு, சாக்ஸ் அணிபவர்கள் வெளியில் போக நேரிடும் போது செருப்பு அணியாமல் ஷூ அணிவது நல்ல பலனை தரும்.

6. முகம், கை, கால் பாதம் எல்லாவற்றையும் பராமரிப்பதுடன் விட்டு விடுவதா? கூந்தலுக்கு பராமரிப்பு பற்றியும் தெரிந்து கொள்வோம். செம்பரத்தை இலை, வெந்தியக் கீரை, துளசி, புதினா, வில்வ இலை (அ) வேப்பிலை, செண்டு மல்லி இலை, இவை அனைத்தையும் தலா 1 கைப்பிடியளவு எடுத்துக் கொண்டு நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தலைக்குக் குளித்த அன்று ஈரத் தலையில் அரைத்து வைத்திருக்கும் விழுதைத் தடவி மிருதுவாக மசாஜ் செய்து 15 நிமிடங்கள் ஊறிய பின் வெறும் நீரில் கூந்தலை அலசுவதால் தலைமுடி மிருதுவாக, பளபளப்பாக நன்றாக இருக்கும்.

— சாவித்ரி கணபதி



டீன்-ஏஜ்

வாசகர்கள் அலசுகிறார்கள்

கண்ணாடி — ஜாக்கிரதையாகக் கையாளவும்

மற்ற வயதுகளுக்கு இல்லாத ஒரு முக்கியத்துவம் இந்த வயதிற்கு ஏன்? இந்தக் காலகட்டத்தில் தான் மிக விரைவாக உடல் மற்றும் மனோரீதியாக மாற்றம் ஏற்படுகிறது. 20 வயது முதல் உடல் மாற்றம் குறைந்து விட்டாலும் மனோரீதியான மாற்றங்கள் நிகழ்கிறது. எனினும் டீன் ஏஜ் மனம் ஒரு காவிப் பாத்திரம் அதில் சந்தோஷம் நிறைகிறது. அறிவு ததும்புகிறது. குதூகலம் ஆட் கொள்கிறது. இந்த உலகத்தையே தன் கைக்குள் கொண்டு வர வேண்டும் என மனம் அலைகிறது.

இந்த 'டீன்' ஏஜ் வயதில் ஏற்படும் மாறுதல்களை டாக்டர். சிநேகாவாக இல்லாமல் உங்கள் தோழி சிநேகாவாக சிலவற்றைப் பெண்களுக்குக் கூறுகிறேன்.

இந்தப் பருவத்தின் மிக முக்கியமான விஷயமான 'மாதவிலக்கு சுழற்சி' என்பது உங்கள் உடலில் அந்த வயதிற்கு ஏற்பட்ட ஒரு நார்மல் சைக்கலாஜிக்கல் ப்ராசஸ். நீங்கள் மிகவும் ஆரோக்கியமானவர் என்பதை சுட்டிக்காட்ட ஒரு குழந்தையை ஈன்றெடுக்க தகுதி கொண்டவள் என உங்கள் உடல் கூறும் ஒரு சான்றிதழ் மட்டுமே. வெளிப்புற உடல் மாற்றங்கள் உங்களை ஒரு பெண்ணாக உருவகப்படுத்த மட்டுமே. கண், கை, கால் போன்ற இதுவும் ஒரு அங்கமே. திரைப் படங்களில் வருவது போல் பெண்களின் அங்கங்களை காட்டி ஒரு ஆண் மகனை மயக்குவது போன்ற மிகக் கேவலமான, அற்பமான காரணங்களுக்காக அல்ல. அவர்கள் வியாபாரம் செய்பவர்கள். நாம் வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள். இவ்விரண்டையும் ஒப்பீடு செய்யாதீர்கள்.

சரி, தாய் தந்தையர் எல்லா விஷயத்திலும் தடைபோடுகிறார்களே அதற்கு விடை எனக் கேட்கிறீர்களா? முதலில் உடை விஷயத்தில் கவனிப்போம். ஆள் பாதி ஆடை பாதி என்பர், தரமான, மிகவும் அழகான உடைகளை உடுத்திக் கொள்ளுவது அது அனைத்தும் உங்கள் விருப்பம் போல் ஆனால் ஒரு திரைப்பட நடிகை போல் ஒரு மினி ஸ்கர்ட்தான் வேண்டும் என அடம்பிடித்தால் பண்புள்ள பெற்றோர் தடைபோடுவதில் தவறில்லையே. நன்கு யோசித்துப் பாருங்கள். பிற்காலத்தில் நீங்களும் தாய் ஸ்தானத்தில் இருக்கப் போகிறவர்

தானே. நான்கு பேர் மத்தியில் தன் மகளை "ஆஹா" என புகழ வேண்டும் என்றுதான் ஒரு தாய் நினைப்பாளே ஒழிய, "ஐயோ, என்ன அசிங்கம் இது" என மற்றவர் தன் மகளைப் பார்த்து முகம் சுளிப்பதை ஒரு தாயால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியுமா?

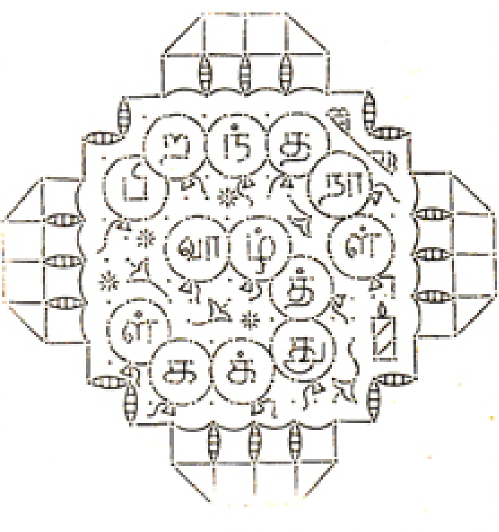
இப்போது தோழிகளுடன் உடன் வெளி இடங்களுக்குச் செல்லுதல் பற்றிப் பேசு வோம். நம் நாடு இருக்கும் நிலையில் ஒரு 80 வயது முதியவர் கூட தன்னந்தனியாக வெளியே செல்ல முடிவதில்லை. ஏன் பஸ் ஸில் பயணம் செய்பவராக இருந்தால் உங் களுக்கே தெரியும். ஆண்கள் செய்யும் சில மிஷங்கள். இப்படி இருக்க நீங்கள் பிக்னிக், சினிமா என்று உங்கள் தோழிகளுடன் சென்று வீணாக ஆண்களின் குறும்புகளுக்கும், கிண்டல்களுக்கும் ஆளாகி ஏன் இந்த கஷ்டம்? இந்த உண்மைகள் அனைத்தையும் உணர்ந்த உங்கள் பெற்றோர் உங்களுக்குத் தடைவிதிப்பது உங்கள் பாதுகாப்புக்கு மட்டுமே.

அடுத்தது காதல். இந்த வயதுப் பெண்கள் பலர் பலியாவதும் ஒரு அற்பமான விஷயம். பாய்ஃபிரெண்ட இருந்தால் அது பெருமை என நினைக்கும் பெண்கள் பலர். காதல் என் றால் அன்பு. ஏன் உங்கள் தாய்க்கு இல்லையா உங்கள் மீது காதல், ஏன் உங்கள் தந்தைக்கு இல்லையா இந்தக் காதல் உங்கள் மீது, ஏன் உங்கள் சகோதரர்களுக்கு இல்லையா உங்கள் மீது காதல். பிறகு ஏன் இதை வேறு ஒரு வரிடம் தேடுகிறீர்கள். உங்கள் வகுப்பு மாண வன் வந்து 'ஐ லவ் யூ' எனக் கூறினால் அதற் குப் பேர் காதல் அல்ல. "Attraction towards opposite sex" அவ்வளவுதான்.

பெண்ணுக்கு ஆண் துணை அவசியம் தான். ஆனால் அதற்கும் ஒரு காலக்கட்டம் இருக்கிறது. உங்களுக்கு ஏற்ற, நீங்கள் விரும்பும் ஆண் மகனை கண்டுபிடிக்கத்தானே உங்கள் பெற்றோர் தவம் இருக்கின்றனர். பிறகு அந்தக் கவலை ஏன் உங்களுக்கு? உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை கிடைத்ததும் அப்போது காட்டுங்கள் நீங்கள் உங்கள் பெற்றோர் சகோதரர்களிடம் காட்டிய காதலை.

நம் வாழ்க்கை இரயில் போன்றது. ஒவ் வொரு ஸ்டேஷன் வருவது போல்தான் இந்தக் காதல், திருமணம், பருவம் என்பதெல்லாம் ஒவ்வொரு ஸ்டேஷன் தாண்டியதும் பழைய ஸ்டேஷன் பற்றிய நினைவு நமக்குத் துளி கூட இருப்பதில்லை. அது போல்தான் காதல், திருமணம் ஒரு காலகட்டத்தில் இவையெல் லாம் ஒன்றுமில்லாதவைகளாகி விடும். எதை யெதையோ அசை போட்டு கல்வி என்னும் அமுதசுரபியை மறந்து விடுகின்றனர் சில குழந்தைகள். "எதிர்காலத்தில் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும், எப்படி உயர வேண்டும், பிற்காலத்தில் நம் பெற்றோருக்கும், கணவர், பிள்ளைகளுக்கும் கைகொடுக்கும் வகையில் என் பங்கு என்ன, நாம் சுயமாக நம் காலில் நிற்க வேண்டுமே அதற்கு என்ன வழி, என் கிளாஸ்மேட் கணக்கில 100/100 எடுக்கிறாளே, ஏன் அது என்னால் முடியாது. நானும் எடுப் பேன், உழைப்பேன். பல வேண்டாத எண் ணங்களால் ஏன் என் எதிர்காலத்தை வீணாக்க வேண்டும்? நான் முன்னேற இந்தத் தீய எண்ணங்களைக் களைந்தெறிவேன் என எண்ணம் தோன்றினாலே போதும். மகளே நீ வாழ்க்கையின் உச்சிக்கே சென்றவளாகி விடுவாய். அனைத்து சுகபோகமும் உன் காலடியில்.

ஒரு கதை சொல்கிறேன். ஒரு குருகுலத்தில் பாடம் கற்று வந்தனர் சிலர். அவர்களில் குது, சப்தா என இரு மாணவர்கள். இருவருமே அதிபுத்திசாலிகள். குரு அவர்கள் இருவரை யும் அழைத்து, "நீங்கள் இத்தனை காலம் படித்ததற்கான பலன் கிடைக்கப் போகிறது. ஆனால் அந்தப் பலனை அடைய ஒரு பரீட்சை வைக்கப் போகிறேன்" எனக் கூறி ஒரு மலையடி வாரத்துக்கு அழைத்துச் சென் றார். அங்கே மலை உச்சியில் ஒரு பெரிய ஆடம்பர மாளிகை மின்னியது. அதற்குச் செல்ல இரு வழிகள் தெரிந்தன. ஒரு வழி கற்களும் முட்களுமாக இருந்த ஒரு காட்டுப் பாதை, மற்றொன்று தெளிவான பார்த்தாலே அழகான பாதை.



– திருமதி ஆர். பத்மாவதி

"நீங்கள் இருவரும் எந்தப் பாதை வழி வேண்டுமானாலும் நடந்து செல்லலாம். அந்த மாளிகையில் நீங்கள் ராஜயோகம் பெற்று உயர்வான வாழ்க்கை பெற அனைத்தும் அங்கே உள்ளது" எனக் கூறி குரு போய் விட்டார். "ருது" வேகமாக சிறிதும் யோசிக்காமல் தெளிவான பாதையில் செல்லத் திட்டமிட்டு வேகமாக நடந்தான். சிறிது தூரம் சென்றதும்தான் தெரிந்தது அங்கே மீதி வழி மிகுந்த காட்டு முட்களும், பாறாங்கற்களும் நிறைந்தது என்று. தட்டுத் தடுமாறி அடிமேல் அடியெடுத்து பல துயரங்கள் அனுபவித்தும் மாளிகையை அடைய முடியவில்லை. "சப்தா"வோ கல்லும், முள்ளும் கிடந்த பாதையை பொறுமையாக கல், முள் யாவையும் அகற்றி விடாமுயற்சியுடன் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தான். அப்போது சிறிது தூரத்தில் மிகத் தெளிவான பாதை தெரிய அவன் விரைவில் மாளிகையை அடைந்து இனிதே வாழ்ந்தான். இதுபோன்றதுதான் நம் வாழ்க்கை. பார்க்க சுகமாக இருக்கிறது என மனம் போன போக்கில் போனால் நாம் முன்னேற்றமடைய முடியாது."

நம் வயது என்பது கடைந்தெடுத்த வெண்ணையைப் போன்றது. அதை அடுப்பில் வைத்ததும் பொங்கி நுரைத்து வருகிறது இதுதான். டீன்-ஏஜில் ஏற்படும் மனக் கொந்தளிப்புகள், 20 வயது வந்ததும், வெண்ணெய் எப்படி கொந்தளிப்பு நின்றதும் தெளிந்த நெய்யாகிறதோ அப்படி மனமும் அமைதியாகி பக்குவமடைகிறது. டீன்ஏஜில் பண்பு, படிப்பு இவை இரண்டையும் பலமான அஸ்திவாரங்கள் ஆக்கிவிட்டால், பக்குவம் ஏற்படும் வயதில் நாம் அடையப் போகும் சுகபோகத்திற்கு அளவே இருக்காது. அந்த டீன்ஏஜை நாம் வீணாக்கி விட்டால் பிறகு அடையப் போகும் துன்பத்திற்கு அளவே இருக்காது.

பெற்றோர்களே உங்கள் குழந்தைகளை தோழமையுடன் போற்றுங்கள். உங்கள் பாரங்களை அவர்கள் மேல் சுமத்தாதீர்கள். உங்கள் அலுவலக கஷ்டங்களையும், மேருத்தின் இடிபாடுகளையும் மனத்தில் கொண்டு அதன் பிரதிபலிப்பை வேறு ரூபத்தில் குழந்தைகள் மேல் காட்டாதீர்கள். இப்படி நீங்கள் செய்வதால் டீன்ஏஜில் ஏற்படும் மன உளைச்சல்களை பிள்ளைகள் உங்களிடம் உள்ள பயத்தினால் வெளிக்காட்ட தயங்குவார்கள். அதனால் பல உணர்வுகள் ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ளப்படும். அதன் விளைவு மிகவும் மோசமாக இருக்கும். அவர்களுக்குச் சுதந்திரம் கொடுங்கள். ஆனால் பிள்ளைகளை உங்கள் கண்ணோட்டத்திலேயே வைத்திருங்கள். அவர்கள் விரும்பும் உடை, அவர்களின் ஆலோசனைகள் ஆகியவற்றிற்கு மதிப்பு கொடுங்கள். ஒரு இன்டிவிசுவாலிடி அவர்களுக்கு டெவலப் ஆகும் உங்களுக்கும் அது பெருமைதானே?

பிள்ளைகளே, கல்வி என்னும் அஸ்திவாரத்தை பலமாக இடுங்கள். அது ஆலமரமாகி பல கோடி மக்களுக்கு அடைக்கலமாக திகழ்வீர்கள். ஒரு இன்ஜினீயராக இருந்தால் பல தொழில்களில் உங்கள் அறிவு பிரதிபலிக்கும். ஒரு மருத்துவரானால் கோடான கோடி மக்களின் துயர் துடைப்பீர்கள். ஒரு விஞ்ஞானி ஆனால் புதிய கண்டுபிடிப்புகளில் மக்களுக்குப் பயன்படுவீர்கள். பிள்ளைகளே இவர்களில் நீங்கள் யார்?

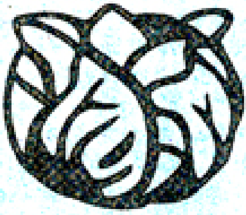
– டாக்டர். சிநேகா,
கோயமுத்தூர் – 2.

> மனைவி ஒரு வீணை அல்ல. வாசித்து முடித்த பிறகு அதைச் சுவரில் உங்கள் விருப்பப்படி சாய்த்து வைத்துவிட முடியாது.
> – ரஷ்யப் பழமொழி
> தகவல் : பா. சுகுணா

'டீன் ஏஜ் பெண்கள் பிரச்னை' அந்த வயதில் மட்டும் கவனிக்கப்பட வேண்டியதன்று. அதற்கு மிகவும் முதலிலேயே அதாவது குழந்தைப் பருவத்திலேயே தாய்க்கு மிகுந்த பொறுப்பு உண்டு. 'மளமள'வென்று வளர்ந்து நிற்கும் பெண்ணைக் கண்டு அதிர்ச்சியுற்று தாய் அவளைக் கண்டபடி திட்டுகிறாள் என்றால் அவளுக்கு அந்தப் பெண்ணின் மீது கோபமோ பொறாமையோ என்று அர்த்தமல்ல. 'வயிற்றில் நெருப்பைக் கட்டிக் கொண்டு' என்பார்களே அதுபோன்ற இயலாமைதான் காரணம். ஆரம்ப முதலே தாய் இதற்குத் தன்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைப் பருவத்திலெல்லாம் கவலையில்லாமல் தூங்கிக் கொண்டும் மற்ற பெண்களுடன் அரட்டையடித்துக் கொண்டும் பொழுதுபோக்கிவிட்டு பிரச்னையான நேரத்தில் 'குய்யோமுறையோ' என்று அடித்



கோஸைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, பின்பு அந்த நீரை எடுத்து ஆறவைக்கவும். பிறகு முகத்தைக் கழுவினால் முகம் பளபளப்பாக ஆகும் என்று என்னுடைய தோழி சொல்வதைக் கேட்டு நானும் பரி சோதனை செய்து பலனும் அடைந் திருக்கிறேன்.



வேப்ப இலையை நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்தபின் அந்த நீரில் குளித்தாலும், முகம் கழுவினாலும் தோலுக்கும் நல்லது. பளபளப்பும் கூடும்.

– கோவை தாரா

துக் கொண்டு என்ன லாபம்?

என் அனுபவத்தைச் சொல்கிறேன். நான் ஒரு பள்ளி ஆசிரியை என்பதால் என் பெண் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள ஒரு பெண்ணை ஏற்பாடு செய்திருந்தேன். பள்ளிக்குப் புறப்படுவதற்கு முன் குழந்தைக்குச் செய்ய வேண்டியதையெல்லாம் முறையாகச் செய்துவிட்டு அந்தப் பெண்ணிடம் விட்டுச் செல்வேன். மாலையில் திரும்பியவுடன் அந்தப் பெண்ணை வீட்டுக்கு அனுப்பி விட்டு குழந்தையின் முழுப் பொறுப்பை நான் ஏற்றுக் கொள்வேன். குழந்தையுடன் பேசி, விளையாடி அதை மகிழ்விப்பேன். குழந்தையுடன் நிறையப் பேசுவதால் அது நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறது. வளர வளர அதன் வளர்ச்சிக்கேற்ப என் அணுகுமுறையையும் மாற்றிக் கொண்டேன். அவற்றில் சில :

அக்கம் பக்கத்துப் பெண்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது என் பெண் அங்கே போய் நிற்பதை அனுமதிக்க மாட்டேன். சில பெண்மணிகள் குழந்தையின் முன் எதைப் பேசலாம் எதைப் பேசக் கூடாது என்ற விவஸ்தையே இல்லாமல் கண்டதையும் பேசுவார்கள். இதனால் நாம் எவ்வளவு கவனமாக வளர்த்தாலும் பலன் இல்லாமல் போய்விடும். எனவே நானும் என் பெண் வீட்டில் இருக்கும்போது மற்ற பெண்களுடன் பேசிக் கொண்டிராமல் கதவைச் சாத்திக் கொண்டு என் பெண்ணுடன் பொழுதுபோக்குவேன். என்னை அவள் வயதுக்கேற்றவளாக மாற்றிக் கொள்வேன். வளர்கின்ற குழந்தையிடம் பொய்ப் பேசாதே, திருடாதே என்று சொல்வது தப்பு. இப்படிச் சொல்வதால் அதைச் செய்தாலென்ன என்ற ஆர்வம் குழந்தைக்கு ஏற்படும். எனவே நாம் நம் குழந்தையைக் கவனிக்கும்போது மட்டுமாவது பொய்ப் பேசாமல் மற்றவர் பொருளை அனுமதியின்றி எடுக்காமல் இருக்க வேண்டும். கணவனின் பொருளை எடுப்பதற்கு மனைவிக்கு உரிமையுண்டு என்றாலும் குழந்தை எதிரில் கணவனின் பொருளை எடுக்கு முன், "உங்கள் பேனாவை எடுத்துக் கொள்ளட்டுமா?" "பர்சிலிருந்து ஐந்து ரூபாய் எடுத்தேன். பூக்காரிக்குக் கொடுக்க வேண்டியிருந்தது" என்பது போன்று பேசினால் குழந்தை பொய் சொல்லாமலும் பிறர் பொருளை அனுமதியின்றி எடுக்கப் பழகாமலும் இருக்கும்.

குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்த்த பின் தாயின் பொறுப்பு அதிகமாகிறது. குழந்தைப் பள்ளியில் எப்படிப் படிக்கிறது, யாருடன் பழகுகிறது என்பதையெல்லாம் கவனிக்க வேண்டும். 'படி' 'படி' என்று வற்புறுத்துவதால் குழந்தைக்குப் படிப்பின் மீது வெறுப்புதான் ஏற்படும். படிப்பையும் ஒரு விளையாட்டாக அவள் எடுத்துக் கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும். நான் என் பெண்ணின் 'ஹோம் வொர்க்' நோட்டைக் கொடுத்துவிட்டு நான் என் பாடக் குறிப்பு நோட்டை எடுத்துக் கொள்வேன். "நமக்குள் போட்டி. யார் நன்றாக எழுதி அப்பாவிடம் 'குட்' வாங்குகிறார்கள் என்று பார்ப்போம்" என்பேன். அவளும் போட்டி என்றதும் ஆர்வத்துடன் எழுதுவாள். அவள் அப்பா வந்ததும் அவரிடம் காட்டி 'குட்' வாங்கி விடுவாள். நான் தான் அவரிடம் முன்பே ஜாடை காட்டியிருப்பேனே, அவளுக்கு 'குட்' போடும்படி! சில சமயம் ஸ்கூல் விளையாட்டு விளையாடுவோம். அப்படியே அவளைப் படிக்க வைத்து விடுவேன்.

எப்பொழுது பார்த்தாலும் படித்துக் கொண்டே இருப்பதும் நல்லதல்ல. கடுமையான பயிற்சிக்கு மாற்றாக மென்மையான பொழுதுபோக்கு (அல்லது வேறு வகைப் பயிற்சி) அவசியம். உதாரணமாக, பாட்டு, நட

னம், ஓவியம், கோலம், தையல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுத்தலாம். தானே தனியாகப் போகும் வயது வரும் வரை நானே மேற்கண்டவற்றை அவளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தேன். வயது வந்ததும் நடனம், பாட்டு, தையல் வகுப்புகளில் சேர்த்தேன். இன்னும் சற்றுப் பெரியவளானதும் சமையல் வேலையும் கற்றுக் கொண்டாள். வீட்டு வேலை செய்தால் பெண்களின் படிப்பு பாதிக்கப்படும் என்பது தவறான எண்ணம். என்னிடம் தங்களின் மகளுடைய படிப்பு பற்றிப் பேச வரும் தாய்மார்கள், "அவளை வீட்டு வேலை எதுவும் செய்யச் சொல்வதில்லை டீச்சர். அப்படியும் படிக்க மாட்டேன் என்கிறாள்" என்று முறையிடுவார்கள். நான் அவர்களிடம், "வீட்டு வேலை செய்வதால் படிப்பு கெடும் என்று நினைக்காதீர்கள். அவ்வப்பொழுது வேலையும் செய்யச் சொல்லுங்கள்" என்பேன். தொடர்ந்த படிப்பின் இடையில் சிறு சிறு வேலைகள் செய்வதால் உற்சாகம்தான் ஏற்படும்.

அடுத்தபடியாக அறிவுரை. இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகள் உபதேசத்தை அறவே வெறுப்பவர்கள். பெரியவர்கள் பேசும் போது கால் மாற்றிக் கால் மாற்றி நின்று கொண்டு இளையவர்கள் பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த காலம் போயே போச்! நாம் அறிவுரை கூற ஆரம்பித்ததுமே ஏதோ வேலை இருப்பது போல் நைசாக நழுவி விடுவார்கள். எனவே அறிவுரை கூறுவது போல் கூறாமல் கதையாகவும் சிலர் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட நிகழ்ச்சிகளையும் (சிலவற்றைக் கற்பனையாகவும்) அவளிடம் பேச்சோடு பேச்சாகக் கூறுவேன்.

"இதற்கெல்லாம் எங்களுக்கு எங்கே நேரம் இருக்கிறது? காலையில் எழுந்தது முதல் பரபரப்பாக வேலை செய்து விட்டு வெளியே ஓடவே சரியாக உள்ளது. இதில் பெண்ணிடம் சாவகாசமாகப் பேசிக் கொண்டிருக்க முடியுமா?" என்று சிலர் கேட்கலாம். நான் என் பெண்ணிடம் அடுப்பில் குழம்பு கொதித்துக் கொண்டிருக்க, அவளுக்குத் தலை பின்னிக் கொண்டே கதை சொல்வேன். கதையின் முடிவை அவளே சிந்திக்க விட்டு விடுவேன்.

'டீன் ஏஜ்' பெண்களுக்கு உற்ற தோழியின் தேவை மிக அவசியமானது. அவளிடம் தான் தன் மன உணர்வுகளை மறைக்காமல் வெளியிட முடியும். அப்படிப் பழகுகிற தோழி நல்ல பழக்க வழக்கங்களை உடையவளா என்று பார்க்க வேண்டியது தாயின் முக்கிய கடமை. கவனிக்காமலிருந்து விட்டால் நாம் கஷ்டப்பட்டு வளர்த்த பெண்ணை அந்தத் தோழி தவறான பாதைக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடக் கூடும்.

எழுதும் பழக்கம் ஏற்பட்டவுடன் என் மகளுக்கு ஒரு நாட்குறிப்பு (டயரி) வாங்கிக் கொடுத்தேன். என்னிடம் கூடச் சொல்ல முடியாத மன உணர்வுகளை அதில் எழுதக் கூடுமல்லவா?

நான் என் பெண்ணைத் திட்டினதே இல்லையா? ஏன் இல்லை? கண்டிப்பு + அன்பு இரண்டையும் கலந்தே அளித்துள்ளேன்.

இப்பொழுது என் மகளுக்கு இருபத்து நான்கு வயது. அண்மையில் திருமணமாகிப் புக்ககம் சென்றுள்ளாள். புகுந்த இடத்திலும் அவள் நல்ல பெயரெடுத்துள்ளதைக் கண்டு நான் அளவிலா ஆனந்தம் அடைகிறேன்.

"ஈன்ற பொழுதின் பெரிதுவக்கும்" என்ற குறள் நினைவுக்கு வருகிறது.

– கே. சரோஜா, விழுப்புரம்.

ஒரு மாறுதலுக்கு தோசைக்கு அரைக்கும் போது வேகவைத்த உருளை கிழங்கை சேர்த்து அரைத்தேன். மறுநாள் பட்டாக வந்தது தோசை. குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

– ராகினி



ஐஸ்வர்யா ராயையும், சுஷ்மிதா சென்னையும், உலக அழகிப் போட்டி அரங்கத்தில் பூனை நடைபயிலும் ஆரணங்குகளையும் பார்த்து ஏங்கி, சமீபகாலமாக நம் நாட்டில் பெண்கள் வற்றல், தொற்றலாக இருப்பதுதான் அழகு என்பதை ஒரு 'மேனியா'வாகவே வளர்த்துக் கொண்டு உணவை திரஸ்கரித்து இரண்டு கொறிப்பு, ஒரு பானம் என்று பொழுதைக் கழித்து தங்களையே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள். அதன் விபரீதத்தை அறிவதில்லை.

உடலுக்குத் தேவையான விட்டமின்கள், புரதம், மினரல்கள், கொழுப்புச் சத்தும் கூட திட்டமிட்ட உணவாக வேளா வேளைக்கு இரத்தத்தில் சேராவிட்டால் 'அனோரக்சியா

நெர்வோசா' என்ற ஆபத்தான பற்றாக்குறை பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. 'இண்டன்சிவ்கேர்' பிரிவில் சேர்க்கப்பட்டு டியூப்கள் வழியே அவசரமாக 'டிரிப்ஸ்' (சொட்டுகள்) ஏற்றி காப்பாற்றப்பட வேண்டிய நிலை கூட ஏற்படலாம். அமெரிக்காவில் ஆண்டுதோறும் 1,50,000 பெண்கள் இந் நோயால் இறக்கிறார்கள் என்பது அதிர்ச்சியான தகவல்.

அங்கு ஒரு ஐந்து வயதுக் குழந்தை தன் 80 வயது பாட்டி அரை டம்ளர் காப்பி மட்டும் குடிப்பதைப் பார்த்து, "டயட்டில் இருக்கிறாயா?" என்று கேட்டதாம். புதிய கவுன் போட்டதும், "நான் குண்டாகத் தெரிகிறேனா?" என்று கவலையோடு கேட்டதாம். அதிர்ஷ்டவசமாக நம் நாட்டில் நிலைமை இன்னும் அவ்வளவு மோசமாக வில்லை. ஆனால் இங்கும் 'அனோரக்சியா' கேஸ்கள் அதிகரித்து வருவதாக டாக்டர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். உணவு ஆலோசகர் அறிவுரைப்படி தக்க அளவுகளில் எல்லா சத்துகளும் அமைந்த சீரான உணவை நேரந் தவறாமல் உண்பதே ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ஒரே வழி. எல்லோரும் உலக அழகிகளாக வேண்டாம். ஆரோக்கியமான பெண்களாகத் திகழ்ந்தாலே போதும்.

– அ. ஷண்முகசுந்தரம், சிட்லபாக்கம்.

நம் வீட்டுப் பெரியவர்கள், (தாத்தா, பாட்டி, அத்தை, மாமா) அதுவும் கொஞ்சம் ஆசார அனுஷ்டானமாய் இருந்தால் குழந்தைகள் எதிரில் அவர்களை குறைகூறாதீர்கள். நீங்கள் அவர்களிடம் மரியாதையாக இருங்கள். குழந்தைகளிடமும், 'பெரியவர்கள் என்றால் அப்படித்தான் இருப்பார்கள். நாம்தான் அனுசரித்துப் போகணும்' என்று கூறி வழிக் குக் கொண்டு வாருங்கள். அவர்கள் நம் வீட்டுப் பெரியவர்கள் என்று இல்லாமல் எல்லா பெரியவர்களிடமுமே மதிப்பும், மரியாதையும் கொடுப்பார்கள். அதை விட்டு விட்டு "பாட்டிக்கு என்ன வேலை? சதா ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டேதான் இருப்பாள். நீ பாட்டுக்கு உன் வேலையைப் பார்" என்று கூறிப் பாருங்கள். நாளை உங்களுக்கே அந்த மரியாதைதான் கிடைக்கும்.

நம் உறவினர் வீட்டிற்கும், உறவினர் வீட்டுத் திருமணங்களுக்கும் அவசியம் குழந்தைகளையும் கூட அழைத்துச் செல்லுங்கள். யார், யார் என்ன உறவு என்று புரிய வையுங்கள். அவர்களுக்கு நமக்கு எத்தனை உறவு, எத்தனை மனிதர்கள் இவர்கள் எல்லோரும் நமக்காகக் கூட வருபவர்கள் என எடுத்துக் கூறுங்கள். இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகளுக்கு மாமா, அத்தை, சித்தி, சித்தப்பாவைத் தவிர வேறு உறவுகளே தெரியாமல்தான் இருக்கிறது. என் தாயார் அடிக்கடி கூறும் வார்த்தை 'உறவை மதிக்கிறவன்தான் ஊரையும் மதிப்பான். உற்றாரை நேசிக்கிறவன் ஊர்க்காரர்களையும் நேசிப்பான்' என்பது. குழந்தைகளை எல்லோரிடம் பாசமும் அன்புமாய் பழக விடுங்கள். அதை விட்டு, 'என் பெண்ணுக்கு இதெல்லாம் பிடிக்காது. அவளுக்கு 24 மணி நேரமும் படிப்புதான். இப்போது கூட ஏதோ கிளாசுக்கு போயிருக்கிறாள்' எனப் பெருமை அடித்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

இவையெல்லாம் நாளை அவர்கள் வாழ்வில் பிரச்னைகளாக உருவாகும். அப்போது வருத்தப்பட்டுப் பிரயோஜனமில்லை.

– எஸ். இந்திரா, சென்னை – 11.

புதுமணத் தம்பதியர் விருந்துக்கு புதியதாக இனிப்பு செய்ய நினைத்து பாசுமதி அரிசியை (100 கிராம்) உதிராக வடித்தேன். சர்க்கரையை கெட்டிப் பாகாக எடுத்துக் கலந்தேன். நெய்யில் முந்திரி, ஏலப்பொடி, லவங்கம் தாளித்துப் போட்டு "மிட்டாய் சாதம்" என்று பெயர் வைத்தேன். அன்றைய விருந்தில் "மேன் ஆப் த மேச்" என்று பெயர் தட்டிச் சென்றது.

– ராகினி தியாகராஜன்



பாடம் படிக்க அனுமதியுங்கள்!

ஒரு குழந்தை எப்படி நடக் கக் கற்றுக் கொள்கிறது என் பதை நாம் எல்லோரும் அறிவோம். தவழக் கற்றுப் பிறகு மெதுவாக எழுந் திருக்க முயற்சிக்கிறது. இவ்வாறு எழும் போது, விழுந்தாலும் விழலாம். எழும் போது விழாமல் இருக்க ஏதாவது மற்ற சாமானைப் பிடித்துக் கொள்ளவும் முயல் கிறது. விரைவில் நடந்துவிட வேண்டும் என்ற ஆவலினால், நடக்க முயற்சிக்கும்போது, பல தவறுகள் செய்கின்றன. தத்தக்கா, பித்தக்கா என்று தட்டுத் தடுமாறி நடக்க முற்படுகின்றன.

கொஞ்ச நேரம், குழந்தைகள் நடக்க முயற்சிப் பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், அவர்கள் நடப்பதற்குச் செலவிடும் நேரத்தை விட, விழுந்து விழுந்து எழுந்திருப்பதில் அதிக நேரம் செலவிடுவது நமக்குப் புரியும். குழந்தைகள் நடக்கக் கற்றுக் கொள்ளும் போது, இப்படி விழுந்து, விழுந்து எழுந்து தான் நடக்கக் கற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பது பெரி யோர்களாகிய நமக்கு நன்கு தெரிந்திருப்பதால், குழந்தை விழும் ஒவ்வொரு முறையும், ஓடிப் போய் பிடிப்பதில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை தடுமாறும் போதும், விழுந்து விடும் போதும், நாம், குழந்தை நடக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில் விருப்பமுடையவராகை யால், சும்மா இருந்து, அக் குழந்தை, இம் முறையில் மட்டுமே நடக்கக் கற்றுக் கொள்ள முடியும், கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று விட்டு விடுகிறோம். பெரியோர்களாகிய நாம் இதே கொள்கையை குழந்தை வளர்கிற ஒவ்வொரு நிலையிலும் கடைபிடித்தால் நம் குழந்தை மிக நல்ல முறை யில் வளர நாம் உதவியவராகலாம். ஆனால் துரதிருஷ்ட வசமாக, குழந்தை, சமுதாயரீதியாக, மனோதத்துவரீதியாக பல திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள முற்படுகையில், இந்தக் கொள்கையை மறந்து விடுகிறோம்.

குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்து, வளர்ச்சி அடைந்து வரும் நிலையில், அவர்கள் தவறு செய்வதற்கு முன்பே, அவர்களைத் தாங்கிப் பிடிக்க அவசரப்படுகிறோம். இந்த நிலையில், குழந்தைகள், தத்தித் தத்தி, கீழே விழுந்து தளர்நடை பயிலக் கற்றுக் கொண்டபோது, அவர்கள் விழும்போதெல்லாம் பிடித்துக் கொள் ளாமல் சும்மா பார்த்துக் கொண்டே இருந்தது, இடிரென்று மனி தாபிமானமற்ற செயலாக நம்மால் கருதப்படுகிறது. குழந்தைகள் நன்கு வளர்ந்து விட்ட நிலையில் நம் சிந்தனை தடம்புரண்டு வேறுவிதமாக ஓடுகிறது. அதாவது, குழந்தைகள் தவறு செய்ய, நாம் எப்படி அனுமதிக்க முடியும்? அத் தவறுகளின் விளைவுகளைக் குழந்தைகள்



திருத்தம்

1998 ஜனவரி மாத மங்கையர் மலர் இதழின் பின் அட்டையில் இடம்பெற்ற சரவணா ஸ்டோர்ஸ் விளம்பரத்தில் "22ct. தங்கம் 1 கிராம் ரூ. 363/-" என்பதற்குப் பதிலாக "22ct. தங்கம் 1 கிராம் ரூ. 411/-" என தவறுதலாக வெளியிடப்பட்டு விட்டது. தவறுக்கு வருந்துகிறோம்.

– பதிப்பாளர்

அனுபவிக்க வேண்டி வருவதை எப்படிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க முடியும் என்ற ரீதியில் சிந்தனை ஓடுகிறது.

"நான் நல்லவனாக இருந்தால், பாசமுள்ள பெற்றோராக இருந்தால், என் குழந்தையை அவ்வப்போது எச்சரிக்கை செய்து கொண்டு இருக்க வேண்டும், இந்த எச்சரிக்கையைச் செவி மடுத்து நம் அறிவுரையைக் குழந்தை பின்பற்றாவிட்டாலும், குறைந்தபட்சம், குழந்தை தன் தவறான செயல்களால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளால் பாதிக்கப்படாமலாவது, நான் பாது காக்க வேண்டும்" என்ற எண்ணம் மேலோங்கி நிற்கிறது.

நம் குழந்தைகளை அவர்களின் தவறுகளால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளிலிருந்து பாதுகாக்க, நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் பல வழிமுறைகளைப் பற்றியும், இம்முறைகளால் அவர்களை எவ்வளவு தூரத்திற்குக் காப்பாற்றுகிறோம் என்றும் ஒரு கர்வமான எண்ணம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் இந்த அணுகுமுறை பெருமைபட்டுக் கொள்ளத்தக்கது இல்லை. குழந்தை மேல் இருக்கும் கொள்ளைப் பிரியத்தினால், அவர்களை மிக அதிகமாகப் பாதுகாக்க முயற்சிப்பதால், நம் குழந்தைகள், அவர்களுக்கு நாம் கற்றுக் கொடுக்க முயற்சி செய்யும் வழிகளைக் கற்றுக் கொள்வதே இல்லை. குழந்தைகள் தொடர்ந்து அதே தவறுகளைச் செய்கின்றனர். நம் அறிவுரையைக் கேட்காமல், மறுபடியும், மறுபடியும் அதே தவறுகளைக் குழந்தைகள் செய்யும் போது, நம் குழந்தைகள் ஏன் இவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள் என்று மண்டையை உடைத்துக் கொள்கிறோம்.

எனக்குத் தெரிந்த பெற்றோர், பட்டப் படிப்புப் பரீட்சையில் தேர்ச்சி அடைவது எவ்வளவு முக்கியம் என்று தம் மகனுக்கு எவ்வளவோ எடுத்துக் கூறியும், அவன் புத்திக்கு எட்டவில்லையாதலால், பரீட்சையின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி இவனை எப்படிப் புரிந்து கொள்ள வைக்க முடியும் என்பதே பெற்றோரின் பெரும் தலைவலியாக இருந்தது. மகனுக்கு பரீட்சை என்றாலே பயம் ஏற்பட்டு விடுகிறபடியால் பரீட்சையின் முக்கியத்துவம் பற்றி அவன் அறிந்து கொள்ள முயலவே இல்லை. அவன் ஒருமுறை ஃபெயில் ஆன போது, அவனை ஆறு மாதத்திற்கு வெளி நாட்டுக்கு அனுப்பி விட்டார்கள். பரீட்சையில் தேறாத நம் மகன், தனது சிநேகிதர்களை எப்படிப் பார்ப்பான்? சிநேகிதர்களைச் சந்திக்க நேர்ந்தால், தான் பரீட்சையில் ஃபெயில் ஆனது பற்றி அவமான உணர்ச்சியால் குன்றிக் குறுகிப் போவானே என்று நினைத்து, இம்மாதிரியான சூழ்நிலை தன் மகனுக்கு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்து விடவேண்டும் என்ற எண்ணத்தாலேயே அவனை வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பினார்கள். வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பிய பிறகும் மகன் படிப்பு மேல் சிந்தனை செலுத்தாமல் இருக்கவே, மிகவும் கவலைப்படத் தொடங்கினார்கள்.

பெற்றோர் மகன் மீது காட்டிய அதீத பாசத்தினால், மகனுக்கு, கஷ்டங்களையோ, கஷ்டமான சூழ்நிலைகளையோ, எதிர்நோக்குவது எப்படி, அவைகளைக் கையாள்வது எப்படி என்று தெரிந்து கொள்ள முடியாமலேயே போய் விட்டது. ஆண்டுகள் உருண்டோட, ஒவ்வொரு முறையும் தன் கஷ்டங்களிலிருந்து தன்னைத் தன் பெற்றோர் பாதுகாக்க எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகளைக் கண்டு பழகிவிட்ட மகன், எதற்கும் கவலைப்படாமலே, அலட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்கப் பழகி விட்டான். "நான் எதற்குக் கவலைப்பட வேண்டும், ஏதாவது ஆனால்

இருக்கவே இருக்கிறார்கள் என் பெற்றோர், என் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வுகாண அவர்களே முயற்சிகள் எடுத்துக் கொள்ளும்போது, நான் ஏன் கவலைப்பட்டு உடலைக் கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?'' என்ற ரீதியிலே மகன் இருந்து விட்டான்.

இங்கு பெற்றோர் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தம் குழந்தைகள் அவர்களின் தவறான செயல்களால் ஏற்படும் பின்விளைவுகளை உணர்ந்து, அவைகளை எப்படித் தவிர்ப்பது என்று நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளும்படியான சூழ்நிலையைப் பெற்றோர் ஏற்படுத்த வேண்டும். இம்மாதிரியான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதால் தம் குழந்தைகள் அபாயமான தவறுகளைச் செய்வதை அனுமதித்து அதனால் உண்டாகும் பயங்கரமான பின்விளைவுகளை அனுபவிக்கும்படி செய்து, அவர்களை உணரச் செய்ய வேண்டும் என்று அர்த்தமில்லை.

கூர்மையான பொருட்கள் நிறைந்த ஒரு தொழிற்சாலைக்குள், ஒரு குழந்தையை அழைத்துச் சென்று அங்கு குழந்தையை நடக்கப் பயில்விப்பது எவ்வளவு முட்டாள்தனமான செயலோ அது போலவே, நம் குழந்தைகள் செய்த தவறுகள் மிக அபாயகரமானவை, அதன் பின்விளைவுகள் பயங்கரமானதாக இருக்கும் என்று தெரிந்திருந்தும், அவைகளைக் குழந்தைகள் செய்தபோது பார்த்துக் கொண்டு சும்மா இருப்பதும் முட்டாள்தனமான செயலாகும். அதற்காக குழந்தைக்கு நடக்கக் கற்றுக் கொடுக்கும் போது, மிக மிருதுவான பஞ்சு மெத்தைப் படுக்கையின் மீது குழந்தையை விட்டு அது நடக்கக் கற்றுக் கொண்டுவிடும் என்று மெத்தனமாக இருப்பதும் தவறு.

தம் குழந்தைகள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளும் முறையில் சவால்கள் நிறைந்த பாதுகாப்பான சூழ்நிலையை எவ்வாறு உண்டாக்க முடியும் என்பது பற்றிச் சீர் தூக்கிப் பார்த்து பெற்றோர் செயல்பட வேண்டும்.

பெற்றோர் தம் மனத்தில் தைரியத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது, சில சமயங்களில் தம் குழந்தைகள் விழுந்து விழுந்துதான் நடக்கக் கற்றுக் கொள்ள முடியும், அதனால் அவர்களுக்கு எந்த ஆபத்தும் ஏற்படாது என்று ஒரு தைரியமான மனநிலையை உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். விழுந்து எழுந்திருக்கும் முறையில் மட்டுமே, சிறியவர்கள் சுயமாகச் செயல்படக் கற்றுக் கொள்வார்கள். இல்லாவிட்டால் குழந்தைகள் தம் திறமைகளை இனம்கண்டு கொண்டு சுயமாகச் செயல்பட உதவி புரியாமல், ஒவ்வொரு சிறிய செயலுக்கும் அவர்கள் நம்மையே சார்ந்திருக்கும்படியான ஒரு சூழ்நிலையை உண்டாக்கி விடுவோம்.

'எடுப்பாரும் பிடிப்பாரும் இருந்தால் புள்ளை, களைச் சாப்பலே இருக்கும்' என்று சொல்வதுண்டு. அதுபோல தன்னை ஜாக்கி போல தூக்கி விட மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள் என்று நினைக்கும் சிறியவர்கள் சுயமாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட்டு, சவால்களை எதிர்த்து, தம் கால்களில் நிற்க முற்படவே மாட்டார்கள்.

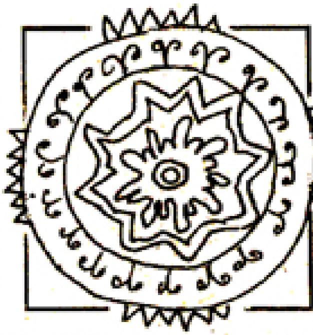
— ராஜி



உலகெங்கிலுமுள்ள பெண்கள் அனைவரும் எழுந்து நின்று வரவேற்கும் ஒரு செயலை ஸ்வீடன் அரசாங்கம் செய்துள்ளது. சாதாரணமாக விபசார கேஸ்களில், விபசாரத்தில் ஈடுபடும் பெண்ணுக்கு மட்டுமே தண்டனை வழங்குவதுதான் நடைமுறை. இப்போது முதன் முறையாக ஸ்வீடன் அரசு, விபசார குற்றத்திற்காக பிடிபடும் நபர்களில், விபசாரத்தில் ஈடுபடும் பெண்ணைத் தவிர்த்து அவளை அதற்குத் தூண்டிய ஆண்களுக்கே தண்டனை என்னும் புது சட்டத்தை அமல்படுத்தியிருக்கிறது. இதைத் தவிர வேலை பார்க்கும் இடத்தில் பெண்களிடம் பாலியல் குற்றம் (சொல், செயல்) புரிய முற்படுவோர்கள் மிகக் கடுமையாக தண்டிக்கப்படும்வண்ணம் சட்டங்கள் திருத்தப்பட்டுள்ளன.

— பானுமதி வெங்கடேஸ்வரன்

மெஹந்தி

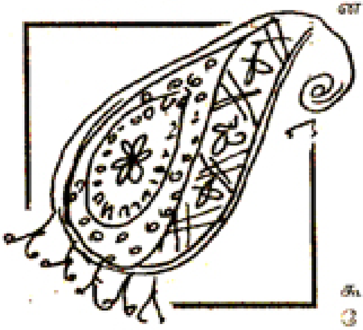


பண்டியை என்றதும் நினைவுக்கு வருவது மெஹந்தி. அதாவது மருதாணி. எல்லாருமே அன்று மருதாணி வைப்போம். பெரும்பாலனவர்களுக்கு – நகரத்தில் உள்ளவர்க்கு மருதாணி எளிதில் கிடைப்பதில்லை. எனவே அவர்கள் மருதாணி பவுடர் உபயோகிக்கிறார்கள்.

1. அதில் சிறிது எலுமிச்சம்பழச்சாறு பிழிந்து சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும்.

2. பாலிதீன் பேப்பரை சதுரமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதை (கோன்) கூம்பு வடிவத்தில் மடக்கவும். செல்லோடேப் கொண்டு ஒட்டவும். (அதாவது சுண்டல் மடிப்பது போல)

3. குழைத்து வைத்த மருதாணியை ஸ்பூனால் எடுத்து

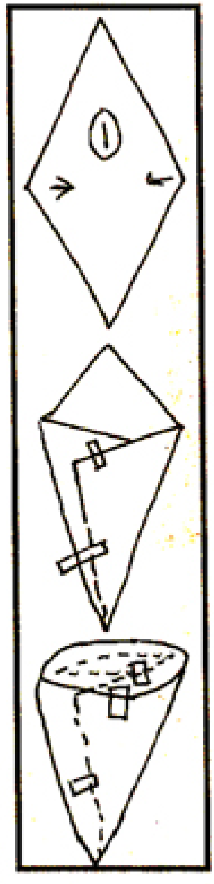


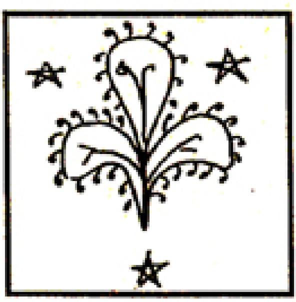
கூம்பினுள் போடவும். வாயையும் ஒட்டிவிடவும். வேண்டுமானால் கலர் பேப்பரை மேலே ஒட்டலாம். இப்போது கோன் தயார்.

4. கூம்பின் நுனி பாகத்தில் சிறிய மெல்லிய துளையிட வேண்டும். துளை பெரிதாக போட்டால் மருதாணி டிசைன்கள் தடிமனாக வரும். எனவே மெலிதாக இடவும்.

5. விருப்பமான டிசைன்களால் கைகளை அலங்கரிக்கவும்.

6. சுமார் ஆறு மணி நேரம் கழித்து காய்ந்தவுடன் கைகளாலேயே எடுக்க வேண்டும். நாம் அனைவரும் மருதாணியை உலர்ந்ததும் தண்ணீரில் கழுவுகிறோம். அது தவறு. குறைந்தது 5 மணி நேரம் தண்ணீரே படக் கூடாது. அப்போதுதான் சிவப்பு குன்றாமல் இருக்கும்.





7. மருதாணி உலர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது அரை மணி நேரத்திற்கொருமுறை எலுமிச்சைச் சாறு வைக்க வேண்டும். பஞ்சில் லேசாக வைக்க வேண்டும். நீண்ட நாள் இருக்கும்.

8. மருதாணியை களைந்தவுடன் சிறிது கடுகு எண்ணெயை கையில் சூடு பறக்கத் தேய்த்து விட்டால் போதும். இரண்டு மாதம் வரை இருக்கும்.

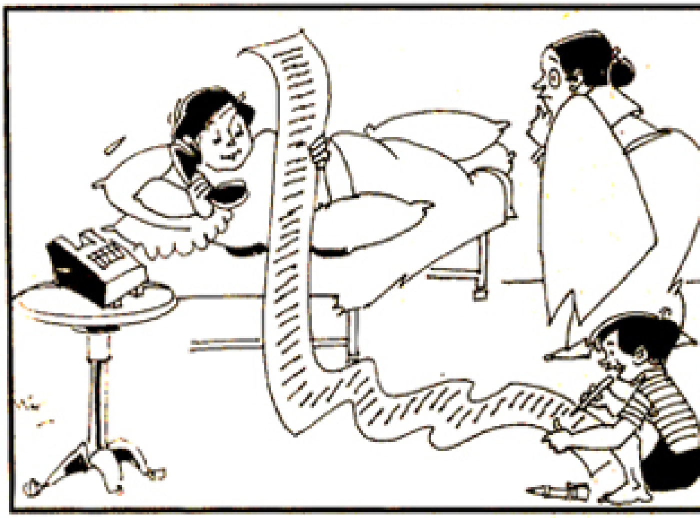
9. மருதாணி வைத்த நாளன்று கையில் மஞ்சளும், நல்லெண்ணெயும் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

10. குடும்பத் தலைவிகள் வேலைகள் கருதி சிரத்தை எடுக்காமல் ஒரு வட்டம் மட்டும் வைத்து கொள்வார்கள். அப்படி இல்லாமல் கொஞ்சம் சிரத்தையெடுத்து உங்கள் கால், கைகளை அழகு செய்து உற்சாகமாக மருதாணியின் குணநலன்களை பெற்றிடுங்கள். பித்தவெடிப்பு கபால சூடு ஆகியவற்றிற்கு நல்லது.

11. அரைத்தவுடன் போட்டுக் கொள்ளவில்லை என்றால் பாத்திரத்தின் மீது வைக்காமல் மரப்பலகையோ அல்லது மரத் தட்டிலோ வையுங்கள். அது வாடாமல் வாசனையுடன் இருக்கும்.

மீனாகுமாரி

தொலைபேசியும் இளையவர்களும்!



எனக்குத் தெரிந்த குடும்பத்தில் நடந்த சம்பவமிது.

அலுவலகத்திலிருந்து அப்போதுதான் வீட்டுக்குள் நுழைந்தார் அந்தக் குடும்பத் தலைவி. கூடத்தில் உட்கார்ந்து டீவி பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர் அவரது இரண்டு மகன்களும். கணவர் இன்னும் தனது அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பவில்லை.

“அம்மா, ஊரிலே இருந்து பெரியம்மா வந்திருக்காங்களாம். போன் செய்தாங்க. நீ வந்தவுடனே உன்னை போன் செய்யச் சொன்னாங்க” என்று சின்னத் திரையிலிருந்து கண்களை அகற்றாமலேயே தகவல் தெரிவித்தான் பதினான்கு வயதான மூத்த மகன்.

அவன் அம்மாவின் முகத்தில் சிடுசிடுப்பு ரேகைகள் அதிகமாயின. “நீ ஒன்றும் பேச வேண்டாம். ஸ்கூல் பை கீழேயிருக்கு. சரியான இடத்தில் எடுத்து வைக்கக் கூட துப்பில்லை. எப்பப்பாரு டெலிபோனிலே பேச்சு.”

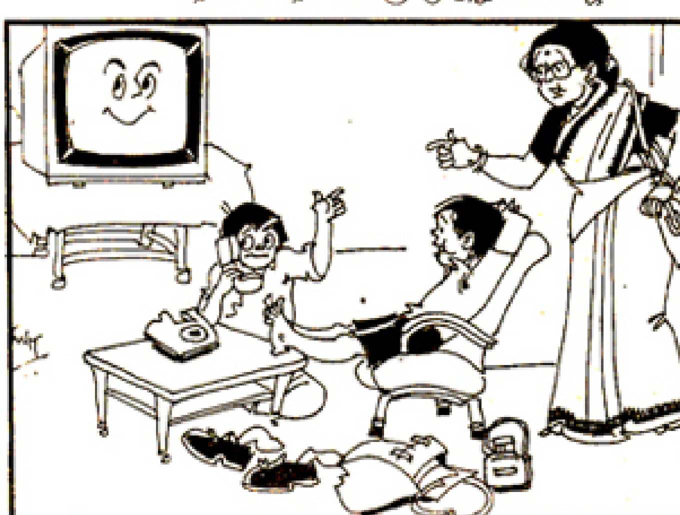
மூத்தவனின் முகம் சிவக்கிறது. “இனிமேல் உனக்கு யார் டெலிபோன் பண்ணினாலும் அதை நான் சொல்ல மாட்டேன்” என்று கத்துகிறான்.

“சொல்லாட்டா போ. மற்றபடி எல்லாத்திலயும் ரொம்ப ஒழுங்கா இருக்கிறதா எண்ணம்.” குரலின் வால்யூமை அதிகப்படுத்தியபடி அம்மா மூத்தவனை குற்றம் சாட்ட, நான்காம் வகுப்பு படிக்கும் இளையவன் கடுப்படிக்கிறான். “இவ்வளவு நேரம் நானும் அண்ணாவும் ஜாலியா விளையாடிக்கிட்டிருந்தோம். நீ வந்தவுடனே தான் சண்டையே தினமும் தொடங்குது” என்கிறான்.

“நீயும் உங்க அண்ணனோட சேர்ந்து கெட்டு குட்டிச்சுவரா விட்டே. உங்களோட வருங்காலத்துக்காக ஆயிரம் சிரமங்களுக்கு நடுவே வேலைக்குப் போகும் என்னைப் பார்த்து இதுதானா சொல்வீங்க? இதுக்கு மேலயும் கூட சொல்லுங்க. கேட்டுத் தொலைக்கிறேன். இன்னிக்கு உங்கப்பா வந்ததும் இதுக்கெல்லாம் ஒரு முடிவு கட்டிட்டுதான் மறுவேலை” என்றபடி கண்கலங்குகிறார் அவர்களின் அம்மா.

மேனேஜ்மெண்ட்டில் ‘தகவல் தொடர்பு இடர்பாடு’ என்பதற்குச் சரியான உதாரணம் இந்தப் பேச்சு வார்த்தை.

வேறொன்றும் இல்லை. கணவர் ஆபீஸிலிருந்து கிளம்பி விட்டார் என்பதை அறிந்து கொண்ட அந்தப் பெண்மணி, வீட்டுக்கு அவர் வந்து சேர்ந்திருந்தால் ஓர் அவசரத் தகவலை தெரிவித்து விடலாமே என்பதற்காக பலமுறை வீட்டு எண்ணை டயல் செய்திருக்கிறார். பல நிமிடங்களுக்கு அது “என்கேஜ்ட்’



ஆகவே இருக்க, அந்தப் பெண்மணிக்கு தன் மூத்த மகனிடம் கடும் கோபம். காரணம் அவன்தான் அடிக்கடி தனது சக வயது டீனேஜ் நண்பர்களுடன் தொலை பேசியில் அரட்டை அடிப்பது வழக்கம்.

அந்தக் கோபத்துடனேயே ஆபீஸிலிருந்து வீட்டுக்குள் நுழைந்ததால், மூத்த மகன் சொன்ன தகவல் அவரது மனத்தில் பதியவில்லை. மாறாக ஏற்கெனவே தான் கொண்டிருந்த கோபத்தை அவர் அவனிடம் வெளிக்காட்டியிருக்கிறார். பின்னணி தெரியாததால், தான் ஒரு தகவலை சொன்னதற்குப் போய் தனக்கு இவ்வளவு திட்டா என்ற ஆக்ரோஷம் அந்த டீனேஜ் சிறுவனுக்கு. போதாக்குறைக்கு தம்பி குட்டிச்சுவரானதற்கு தான்தான் காரணமாம்!

அந்தந்த பிரச்னைகளை அப்படியே கையாளாமல் அவலை நினைத்து உரலை இடித்த கதையாக எதையோ மனதில் கொண்டு ஏதோ சமயத்தில் உணர்ச்சிகளைக் கொட்டினால், இப்படித்தான் சிக்கலான விரும்பத்தகாத நிகழ்ச்சிகள் உருவாகும்.

என்னதான் மனச்சுமை இருந்தாலும் அலுவலகத்திலிருந்து வந்தவுடன் குழந்தைகளிடம் - முக்கியமாக உணர்வுகளைப் பொறுத்தவரை நுண்ணியமான கட்டத்தில் உள்ள டீனேஜ் குழந்தைகளிடம் - சில வாக்கியங்களாவது கனிவுடன் பேசவேண்டியது அவசியம்.

இந்த இடத்தில் இன்னொன்றையும் குறிப்பிட வேண்டும். வீட்டுக்கு விருந்தினர்கள் வந்தால் அவர்களை வரவேற்கும் முறை பற்றி கணிசமான குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்திருப்பதில்லை. அதாவது இந்தக் கோணத்தில் பெற்றோர் அவர்களை பக்குவப்படுத்தத் தவறிவிடுகின்றனர். தன்னுடைய நண்பர்கள் வந்தால் மட்டும் வரவேற்று அரட்டை அடிக்கும் டீனேஜர்களில் பலர், அடிக்கடி வீட்டுக்கு வந்திராத உறவினரோ, பெற்றோரின் நண்பரோ வீட்டுக்கு வந்தால், ஓர் அரைகுறை சிரிப்பை அவஸ்தையாக சிந்திவிட்டு, வேகமாக அறைக்குள் சென்று மறைந்து விடுகின்றனர்.

நாம்தான் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். எந்த விருந்தினர் வந்தாலும் முகம் நிறைய ஒரு புன்னகை. "வாங்க அங்கிள்/ஆன்ட்டி. உட்காருங்க. நான் இதோ அம்மாவைக் கூப்பிடறேன்" என்று சில வார்த்தைகள் கூறுவது நாகரீகம் மட்டுமல்ல, ஒரு மிக நல்ல கருத்தையும், மகிழ்வையும் ஏற்படுத்தும். நுழைந்தவர்களை பெற்றோரே வரவேற்று உட்கார வைத்திருந்தால் கூட, "வெய்யிலா இருக்கே. கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்கறீங்களா?" என்று கூற வைக்கலாம்.

இந்த அடிப்படை மரியாதை உணர்வுகள் எல்லாம் இளைஞர்கள் அறியாதவை அல்ல. ஆனாலும் இதில் எல்லாம் அவர்களுக்கு ஏனோ ஒருவித வெட்கம். "எனக்கு அப்படியெல்லாம் பாசாங்காக பேசப் பிடிக்காது" என்பவர்களும் உண்டு. வரவேற்பதில் என்ன பாசாங்கு இருக்க வேண்டிய அவசியம்? "நீங்க வந்ததிலே ரொம்ப மகிழ்ச்சி" என்றோ, "உங்க வரவைத்தான் எதிர்பார்த்துக்கிட்டிருந்தோம்" என்றோ கூறவேண்டியதில்லை. அதே சமயம் பெரியவர்களோடு சமமாக உட்கார்ந்து நெடு நேரம் பேசும் அளவுக்குப் பொதுவான விஷய ஞானம் இல்லாமல் போகலாம்; தலைமுறை இடைவெளியும் தடுக்கலாம். ஆனால் முக மலர்ச்சியோடு வரவேற்ற பிறகு "கொஞ்சம் எக்ஸாமுக்குப் படிக்கணும். தப்பா எடுத்துக்காதீங்க" என்று கூறிவிட்டு உள்ளே சென்று படித்தால் (அது கதைப் புத்தகமாகவே இருந்தாலும்) யார்தான் தப்பாக நினைத்துக் கொள்ளப் போகிறார்கள்.

அதே போல் உயர்நிலைப் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் டெலிபோனில் அரட்டை அடிப்பது என்பதிலும் தொலை பேசி உள்ள கணிசமான வீடுகளில பிரச்னையாகி வருகிறது.

- தொலைபேசி என்பது தகவல்களை பரிமாறிக் கொள்ளவே தவிர அரட்டை அடிப்பதற்கு அல்ல என்பதை பதியவையுங்கள்.
- எடுத்துச் சொல்லியும் நிலைமையில் மாற்றமில்லை என்றால் அதிகம் அரட்டையில் ஈடுபடும் நண்பனின் பெற்றோரிடம் இது பற்றிப் பேச வேண்டியிருக்கும் என்றோ, (வெளியூர் கால்களுக்கு மட்டுமல்ல) உள்ளூர் கால்களுக்குக் கூட 'லாக்கிங்' வசதி உண்டு என்பதையும் அதை நடைமுறைப்படுத்தும் நிலைக்கு ஆளாக்க வேண்டாம் என்றும் லேசாக அதிர்ச்சி தருவதில் தவறில்லை.
- முக்கியமாக நீங்கள் ஒரு ரோல் மாடலாக விளங்குங்கள். உறவுக்காரர், அலுவலகத் தோழர் என்று நீண்ட நேரம் நீங்கள் தொலை பேசியில் பேசிவிட்டு, பிள்ளைகளிடம் மட்டும் வேறு மாதிரி எதிர்பார்த்தால் எதிர்ப்பு உணர்வும் சிக்கல்களும் வரத்தான் வாய்ப்பு அதிகம்.

—அருண்சரண்யா



இட்லி தட்டில் இட்லி மாவை ஊற்றியபின் சிறிது மிளகைப் பொடித்து (நைசாக பொடிக்கக் கூடாது) இட்லி மீது தூவி இட்லி செய்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மிளகு இட்லி கமகமவென மணமாக இருக்கும்.

— ஆர். பாலா



• ரேவதி பாலு

நீங்களே முடிவெடுக்காதீர்கள்

பம்பாயில் உள்ள டாடா சமூகவியல் மையத்திலிருந்து சென்னை வந்திருந்தார் திருமதி ரேவதி பாலு. அவரது வருகையின் நோக்கம் அரிமா சங்கத்தின் ''க்வெஸ்ட்'' (Quest) நிகழ்ச்சியில், மாணவர்களை எப்படி அணுகினால் பலனிருக்கும் என்பது குறித்து பல்வேறு ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதுதான்.

குழந்தைத் தனத்துக்கும், வளர்ச்சியடைந்த நிலைக்கும் இடையே உள்ள டீனேஜ் பருவத்தில் உள்ள இளம் தளிர்களுக்குப் பொதுவாக எந்த வகை பிரச்னைகள் எழுகின்றன என்பதையும், அவற்றைப் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் எப்படி எதிர் கொள்வது என்பது பற்றியும் கொஞ்சம் விளக்கச் சொன்னோம்.

"குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே உடல் வளர்ச்சி என்பது இருக்கத்தான் செய்கிறது. நடுத்தர வயதை தாண்டும்போது ஒருவித மனமுதிர்ச்சி ஏற்படுவது இயல்பு. ஆனால் இந்த டீனேஜ் இருக்கிறதே, அப்போது உண்டாகும் பலவித மாறுதல்கள் வேறெப்போதும் இல்லை எனலாம். ஆண்மை அல்லது பெண்மைக்கே உரிய ஹார்மோன்களால் உடலில் திடீர் மாறுதல்கள். இதைத் தொடர்ந்து மனதில் ஏற்படும் அதிர்ச்சியும், பாதுகாப்பு தேடும் உணர்வும். அதே சமயம் கல்வி மற்றும் மீடியாக்களால் விரிவாகும் அறிவாற்றல். எப்படி நடந்து கொண்டாலும் "குழந்தைதானே" என்று பாராட்டியும், பொறுத்துக் கொண்டும் போன சமூகம் இப்போது ஓர் வரையறைக்குள், ஒழுங்கு முறைக்குள் அவர்கள் மற்றவர்களோடு பழக வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறது. இத்தனை காரணங்களால் டென்ஷன் ஏற்பட, ஏதோ ஒரு வெற்றிடம் உண்டாகிறது அவர்களுக்கு.

பொதுவாகவே இந்தக் காலகட்டத்தில் இருக்கும் உங்கள் வீட்டுக் குழந்தை (டீனேஜ் எட்டி விட்டாலும் நமக்குக் குழந்தைதானே) பாடத்தில் குறைந்த மதிப்பெண்களை எடுத்திருந்தால் நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய உண்மைகள் இவை –

எக்காரணம் கொண்டும் ஒப்பிடாதீர்கள். "என்ன இவ்வளவு குறைவாக மார்க் வாங்கியிருக்கே?'' என்பதைவிட, ''அடுத்த வீட்டு அருண் எவ்வளவு அதிகமா மார்க் வாங்கியிருக்கான் தெரியுமா? நீ தண்டம்" என்ற சொற்கள் குழந்தையின் மனதை பெரிதும் காயப்படுத்துவதோடு நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கும். உங்கள் வீட்டிலேயே உள்ள மற்ற உறவுக் குழந்தைகளின் மதிப்பெண்களோடு கூட ஒப்பிடுதல் வேண்டாம்.

என்ன காரணத்தால் குறைவான மதிப்பெண் கிடைத்தது என்பதைத் தீவிரமாக எண்ணிப் பாருங்கள். சிக்கல் எங்கே என்பது ஓரளவு பிடிபடும். உடல் களைப்பு, அதிக நேரம் ஓடும் டீவி., வீட்டில் உள்ள அனைவருமே இரவில் லேட்டாகத் தூங்குவது ஆகியவற்றில் ஒன்றாகக்கூட அந்தக் காரணம் பிடிபடலாம். தினமும் பத்து நிமிடமாவது அவனு(ளு)டன் படிப்புக்காக செலவழிப்பது அதிகப்பலனளிக்குமா என்று யோசியுங்கள். பெரும்பாலும் பலனளிக்கும்.

அதே சமயம் காரணத்தை நீங்கள் மட்டுமே முடிவெடுக்க வேண்டாம். "குறைவா மதிப்பெண்ணுக்கு என்னென்ன காரணம் என்று நினைக்கிறாய்?'' என்று மறக்காமல் கேளுங்கள். நீங்கள் எதிர்பார்த்திராத கோணங்கள் பிடிபடும். அவற்றில் சரி செய்யக் கூடியவற்றை உடனே செய்யுங்கள்.

அனுமனுக்குத் தன் பலம் தெரியாது என்பார்கள். அதுபோல் பல குழந்தைகளுக்குத் தங்கள் முழு சக்தியும் புரிந்திருப்பதில்லை. "என்ன முயற்சி எடுத்தாலும் நமக்கு என்பது தொண்ணூறு மார்க் எல்லாம் கிடைக்காது" என்ற எண்ணம் அவர்கள் அடிமனதில் பதிந்திருக்கலாம். அது ஒரு முடியாத விஷயமல்ல; சரியான முயற்சிகள் எடுத்துக் கொண்டால் எளிதானது தான் என்பதை புரியவையுங்கள்.

படிப்பிலிருந்து கவனத்தைத் திருப்புவதில் முக்கிய காரண



• உஷா நரேந்திரன்

மாக விளங்குவது தொலைக் காட்சிதான். அதிக சானல்கள் கொண்ட டி.வி. வேண்டாம் என்பதுதான் என் ஆலோசனை. அதே சமயம் வீட்டில் எல்லோரும் விதவித நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டு ''உனக்கென்ன இங்கே வேலை? உள்ளே போய்ப்படி'' என்பது சரியல்ல; நடைமுறை சாத்தியமும் அல்ல.

ஒரு வாரத்தில் எந்தெந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கலாம் (எண்ணிக்கை ஓரளவுக்குள் இருக்கட்டும்) என்பதை வீட்டில் அனைவருமாக கூடிப் பேசி முடிவெடுங்கள். அந்த நிகழ்ச்சிகள் ஒளிபரப்பாகும் போது வீட்டில் உள்ள எல்லோருமே அதைப் பாருங்கள். டி.வி. பார்ப்பதும் குடும்ப உறவை பலப்படுத்துவதாக அமையட்டும். அது மட்டுமல்ல அந்த நிகழ்ச்சியைப் பற்றி குடும்பத்தினர் - முக்கியமாக இளம் உறுப்பினர்கள் விமர்சிக்கட்டும். சில சமயம் சங்கடமான கேள்விகள் அவர்களிடமிருந்து வரலாம். "அந்த ரெண்டு பேரும் காதலிப்பது சரியா?'' என்பது போல கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லாமல் அடக்க வேண்டாம். அதையே நல்வாய்ப்பாகக் கருதி பலவித ஒழுக்க நெறிகளைப் பதிய வைக்கலாம்.

பெற்றோர் மட்டுமல்ல ஆசிரியர்களும் டீனேஜர்களின் மன இறுக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பல ஆசிரியைகள் தாங்கள் வளர்ந்த விதமே வேறு என்ற காரணத்தால் இன்றைய குழந்தைகளின் சிக்கல்களைப் புரிந்து கொள்ள மறுக்கிறார்கள்."

மேற்கூறிய பயிற்சி அரங்கில் கலந்து கொள்ள வந்திருந்த திருமதி உஷா நரேந்திரன் (சென்னை வெங்கடேஸ்வரா உயர்நிலைப் பள்ளியின் முதல்வர்) இருபாலர் கல்வி முறை பற்றி சில மாறுபட்ட கருத்துக்களை கொண்டிருந்தார்.

"மூன்று வருடங்களுக்கு முன் வரை எங்களுடையது பெண்கள் பள்ளியாகத்தான் இருந்தது. கோ-எஜுகேஷனை அறிமுகப்படுத்தியதில் விளைவுகள் திருப்திகரமாக இல்லை. மறு தரப்பினரை இம்ப்ரஸ் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் பலருக்கு எழுவதால் படிப்பில் செலுத்தவேண்டிய கவனம் குறைந்து விடுகிறது என்பதுதான் அனுபவ உண்மை. தவிர பல மாணவர்களிடம் சிநேகம் இருந்தால்தான் சகமாணவிகளிடையே மதிப்பு, பல மாணவிகளுக்கு தோழனாக இருந்தால்தான் மாணவனுக்கு சக மாணவர்களிடையே தனி அங்கீகாரம் என்றெல்லாம் சூழ்நிலை.

இதையெல்லாம் குறைக்க நாங்கள் சில வழிகளை செயல்படுத்தினோம். முக்கியமாக நீதி நெறி வகுப்புகள். தவிர கௌன்சலிங் நிறைய செய்தோம். "இவன் எஞ்சினியரின் பெண், இந்த மாணவி தாயில்லாதவள், இந்த மாணவனின் பெற்றோர் வேறு மாநிலத்தில் இருக்கிறார்கள்'' என்பது போன்ற தனிப்பட்ட விவரங்களை மனதில் கொண்டு அவர்களை அணுகி பேசுவோம். "இதெல்லாம் மேம்போக்காக, நாளடைவில் உங்களுக்கே அசட்டுத்தனமாக தெரியக்கூடிய உணர்வுகள். இப்போதைக்கு படிப்புதான் உங்கள் முக்கிய லட்சியமாக இருக்க வேண்டும். மற்றபடி உங்களது எந்தப் பிரச்னையாக இருந்தாலும் என்னிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்'' என்பதை கனிவாக விளக்கியதற்கு பலன் இருந்தது!

— அருண்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



ஆசிரியர் பயிற்சி முகாம்களை நடத்துவதோடு 'க்வெஸ்டின்' பணி நின்று விடவில்லை என்பது இந்த அமைப்பின் சென்னை மாவட்டத் தலைவரான ஜோஸப்பை அணுகியபோது புரிந்தது. இந்த அரசு சாரா சங்க – க்வெஸ்ட் திட்டங்கள் இரண்டு முக்கிய லட்சியங்களைக் கொண்டு வகுக்கப்படுகின்றன. சுய கட்டுப்பாடு, பொறுப்புணர்வு, தீர்மானிக்கும் திறன் போன்ற குணங்களை இளைஞர்கள் பெற உதவுவது ஒன்று. மற்றொன்று தங்கள் குடும்பம், பள்ளி மற்றும் சமூகத்திடம் ஒரு ஆழமான பிடிப்பை இளம் மாணவர்களிடையே உருவாக்குவது. இப்படி ஒரு பிணைப்பு உண்டானால் அவர்களில் யாரும் வருங்காலத்தில் சமூக விரோதிகளாக உருவெடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

இக்காலத்தில் குழந்தைப் பருவம் என்பது முன்காலத்தைவிட அதிக சிக்கல் கொண்டதாக இருக்கிறது. எனவே மேலும் அதிக புரிந்து கொள்ளும் திறனும், சரியான வழிநடத்துதலும் இன்று அதிகம் தேவைப்படுகிறது'' என்கிறார் இவர்.

பள்ளி வகுப்புகள் போதாதென்று இது வேறு எதற்கு என்று ஆசிரியர்களோ, பெற்றோர்களோ எண்ணி விடக்கூடாது இல்லையா? அதற்காக அவர்களையும் இந்தத் திட்டத்தில் இணைத்துக் கொண்டு அவர்களுக்கான சில கருத்தரங்குகளை முதலில் நடத்துகிறார்கள்.





எனக்கு இந்த உடைதான் பிடிக்கும்!



இளம் பெண்கள் என்றாலே ஸ்கர்ட், மிடி, சல்வார், ஜீன்ஸ் என்றாகிவிட்டது. அவர்கள் அதை அணிவதற்குச் சொல்லும் ஒரே காரணம் ஈஸியாக இருக்கிறது, சௌகர்யமாக இருக்கிறது என்று. இது தவிர வேறு ஏதேனும் ஸ்பெஷல் காரணங்கள் உண்டா? இவர்களைக் கேட்டோம்...

ஸ்மிதா ராஜன்:

கேந்த்ரீய வித்யாலயா மாணவியான இவருக்கு ஸ்கர்ட்டும், லூஸ் ஷர்ட்டும்தான் அணியப் பிடிக்குமாம். ஏன்?

• நாராயணி

"எங்கள் பள்ளி யூனிபார்ம் ஸ்கர்ட் இல்லையென்றால் சல்வார். அதைப் போட்டுப் போட்டு போரடித்து விடும். இந்த மாதிரி ஸ்கர்ட்டும் லூஸ் ஷர்ட்டும் போடும்போது உடம்பு முழுக்க மூடியிருக்கிறது. அதே சமயம் இறுக்கமாகவும் இருப்பதில்லை. துப்பட்டா அணிய வேண்டிய அவசியமோ, உபத்திரவமோ இல்லை. அப்பா அம்மாவுடன் வெளியே போகும் போதெல்லாம் நான் இந்த மாதிரி உடையணியத்தான் விரும்புகிறேன்."

"பாவாடை, தாவணி போட விருப்பமில்லையா?"

"ம்ஹூம். அது அங்கங்க உடம்பு தெரியும். அது தவிர எனக்குத் தெரிந்த யாரும் போடற மாதிரி தெரியலே. டி.வி.யில பார்த்திருக்கேன்..."

சிரிப்பதைத் தவிர நாம் வேறு என்ன செய்ய?

காயத்ரீ கணேஷ்:

+ 2 மாணவியான இவர் எப்போதும் பேண்ட், ஷர்ட் தான் விரும்புவாராம், கொசுறாக ஓவர் கோட்.

"புடைவை, பாவாடை தாவணியெல்லாம் வேகமான உலகத்திற்குச் சரிப்பட்டு வராது. பேண்ட் போட்டுக் கொண்டு விட்டால் ஓடலாம், வேகமாக நடக்கலாம். உடை என்னாகுமோ என்று அதன் மேல் யோசனை போகாது. தன்னம்பிக்கையோடு நம் வேலையை நாம் பார்க்கலாம். புடைவை என்ன ஆச்சோ, இங்கே ஒதுங்கியிருக்குமோ, அங்கே தெரியுமோ என்று சந்தேகப்பட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டாம்.

ஜாகிங், எக்சர்ஸைஸ் போன்றவற்றிக்குக் கூட வசதியாக இருக்கும். பெண்கள் இன்று உடைகளைத் தாண்டி நிறைய சிந்திக்க வேண்டியவர்களா, சாதிக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட இந்த மாதிரி உடைகள்தான் சிறந்தது."

நாராயணி சந்திரமோகன்:

பல் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவியான நாராயணி சந்திரமோகனுக்குப் பிடித்தமான உடைகள் சல்வாரும், புடவையும்தானாம்.

" 'லேப்'பில் வேலை செய்ய சல்வார்தான் சௌகர்யமான உடை. எனவே கல்லூரிக்குப் போகும் போது சல்வார்தான் அணிந்து செல்வேன். ஆனால் புடவை எனக்கு ரொம்பப் பிடித்தமான உடை. அதனால் வீட்டிலும், வெளியில் போகும் போதும் என் சாய்ஸ் புடவைதான்" என்கிறார் இவர்.

பேட்டி, படங்கள்: **உத்ரா**

தூர ஊர்களுக்குப் பிரயாணம் செய்கையில் நாம் சப்பாத்தி செய்து எடுத்துப் போகும் பழக்கம் உண்டு. அப்படி வெறுமனே சப்பாத்தி செய்யாமல் வெஜிடபிள் சப்பாத்தியாக எடுத்துச் சென்றால் தொட்டுக் கொள்ள ஒன்றுமே வேண்டாம்.

1 காரட், 1 முள்ளங்கி, 2 வெங்காயம், 1 துண்டு இஞ்சி இவற்றை கொப்பரைத் துருவியில் துருவி அரை கிலோ சப்பாத்தி மாவு எனில் 100 கிராம் தக்காளி ரசம் எடுத்து வடிகட்டி மாவில் மற்ற காயுடன் போட்டு தேவையான உப்பு 2 டீஸ்பூன் நெய் விட்டுப் பிசைந்து சப்பாத்திகள் இட்டு எடுத்துச் சென்றால் அருமையாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



ஸ்ரீரஸ்து. சுபமஸ்து. ஸ்ரீ வெங்கடேச ப்ரசன்ன :-
ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆக்ஞையின்படியும் ஆசியுடனும் 1998-ம் ஆண்டு முதல் 6 மாதங்களுக்கான யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

1. 1.2.98 முதல் 15.12.98 வரை. ஸ்ரீவைஷ்ணோதேவி ஜ்வாலாமுகி முதலிய சக்திபீட யாத்திரை.
2. 21.2.98 முதல் 20.3.98 வரை. காசி, கயா, பிரயாகை, நேபாளம் முக்திநாத் யாத்திரை.
3. 21.2.98 முதல் 9.3.98 வரை. காசி, கயா, பிரயாகை முதலிய மஹாசிவராத்திரி காசி யாத்திரை.
4. 7.3.98 முதல் 20.3.98 வரை. காசியில் ஒருநாள் நேபாளம் முக்திநாத் யாத்திரை.
5. 5.4.98 முதல் 12.4.98 வரை. ஓங்காரேஸ்வர் மஹாகாளேஸ்வர் ஜோதிர்லிங்க யாத்திரை.
6. 18.4.98 முதல் 11.5.98 வரை. காசி — நேபாளம் — முக்திநாத் யாத்திரை.
7. 14.5.98 முதல் 29.5.98 வரை. ஆக்ரா, மதுரா, டில்லி, ஹரிதுவார், ரிஷிகேசம், பத்ரிநாத், கேதார்நாத் யாத்திரை.
8. 18.6.98 முதல் 35 நாட்கள் கொண்ட யாத்திரை.
9. இத்துடன் காசி நேபாள யாத்திரை. நேபாள யாத்திரை பகல் மட்டும் தங்கும் இடங்களில் ஹால்களாகவும், இரவு தங்கும் இடங்களில் ரூம்களும் ஏற்பாடு செய்கிறோம்.

எங்கள் சார்ஜுகளில் ரயில் மற்றும் பஸ் சார்ஜுகள் ஊர் சுற்றிப் பார்க்கும் சிலவுகள் — தங்கும் இட வாடகை ஆகார வசதி ஆகிய அனைத்தும் அடக்கம் — யாத்திரைக்காக வழியில் வேறு பணம் கேட்பது இல்லை.

யாத்ரீகர்கள் விருப்பம் போல செய்யும் தானம், தர்மம், பித்ரு கார்யங்கள் முதலிய சிலவுகள் தனி.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ்,
1 யூசுப் லேன், அருணாசல ஆசாரி தெரு,
சேப்பாக்கம், சென்னை — 600 005. டெலிபோன் : 857 1957 STD - 044

அதிசய ஜோதிடர் !

பொய்யாமொழி ஜோதிட மாத இதழ் சித்தார்த்தி வருடம் மார்கழி மாதம் 16-12-1979 தேதியிட்டு 1-12-1979-ல் வெளிவந்த இதழில் திருமதி. இந்திராகாந்தியின் எதிர்காலம் என்ற தலைப்பில் பாராளுமன்றத் தேர்தலில் 300 இடங்களுக்கு மேல் பெற்று இந்தியாவின் பிரதமர் ஆவார் என்று உறுதியாகவும், திடமாகவும் வெளியிட்டு தமிழ்நாடு இந்திரா காங்கிரஸ் சர்டிபிகேட் வாங்கிய பிரபல ஜோதிடர் தாழ்மையுடன் வெளியிடும் விண்ணப்பம்.

★ வாழ்க்கை, வித்தை, விவாகம், புத்திர பாக்கியம், புகழ், ஆயுள், தெய்வசக்தி, வீடு, வாகனயோகம், பணம், வருங்காலம், கோர்ட்டு விவகாரங்களில் வெற்றி, காதலில் வெற்றி, உடல்நலம் ஆகியவற்றை தெரிந்துகொள்ளலாம். செய்வினை, ஏவல், பில்லி, பேய், துர்மரணம், கெட்ட கனவு, உடல் ஊனம், கிரகப் பாதிப்புகளில் இருந்து நிவர்த்தி பெறலாம்.

★ ஜாதகம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் 5 கேள்விகளுக்கு ரூ.50 M.O. மூலம் அனுப்பி தெளிவாகப் பதில் உடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

M. ராஜகுரு
107, N.R.K. ராஜரத்தினம் தெரு, சிவகாசி-626 123. ☎ 25289.

இன்றே அணுகுங்கள் !
(காலை மணி 10-00 முதல் மதியம் 1-30 வரை போனில் தொடர்பு கொள்ளலாம்)

“பட்டக்கா மாறவேயில்லை பார்த்தீங்களா? அவளுக்கு எத்தனையெல்லாம் பண்ணியிருக்கோம்... அதைக் கூட நினைச்சுப் பார்க்கலை பாருங்களேன்... வாய்க்கு வாய் வைஜுவை பொண்ணுன்னு கொண்டாடுவாங்களே... அத்தனையும் உதட்டளவோடு தான். இல்லாட்டி இப்படி விட்டேத்தியா எழுத முடியுமோ? நான் எதிர்பார்த்ததுதான். நீங்கதான் என்னவோ, “எங்கக்கா விட்டுக் கொடுக்காமல் வந்துடுவான்னீங்க...”

கமலம் நொடித்துக் கொண்டே கடிதத்தை என் பக்கம் தள்ளிவிட்டு விட்டு நகர்ந்தாள்.

அக்கா வராம இருப்பதால் வைஜு கழுத்தில் தாலி ஏறாமல் போகாது...”

“ஆமாம். வைஜு கழுத்தில் தாலி ஏறும். ‘பாராத்’தில் ஊர்வலமாய் வந்து நிகில் வைஜுவை கல்யாணம் பண்ணிப்பதை யாரும் தடுக்க முடியாது. உங்கக்காவுக்குத்தான் நம்ம சந்தோஷத்தில் பங்கெடுத்துக்க மனசு ஒப்பாது. ஹைதர் காலத்து மனுஷி... காதல் கல்யாணம்கிறது அவங்க அகராதியில் கெட்ட வார்த்தையாச்சே... அந்த நினைப்பாலேதானே சுரேஷை இழந்தாங்க. இன்னிக்கு அனாதையாய் நிக்கிறாங்க. அன்னிக்கு ஆங்காரத்தோட தலை முழுகினாங்க. அவள் வயித்தெரிச்சலின் பலன் கை மேலே தெரிஞ்சதே... அப்புறம் அழுதென்ன பயன். திரும்ப

எப்போதும் அம்மாவாய்...



“குழந்தை வைஜெயந்தியின் கல்யாண சேதி கேட்டு மிக்க மகிழ்ச்சியடைந்தேன். வரவேண்டுமென்று ஆசைதான். ஆனால் அதே முகூர்த்தத்தில் வேறொரு முக்கியமான திருமணத்திற்குச் செல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தம்... விரைவில் சென்னை வருகிறேன். குழந்தைகளுக்கு என் ஆசிகள்... பட்டக்கா.”

“உங்கக்காவால ஏத்துக்க முடியலை. காலத்துக்கேத்த மாதிரி மாறத் தெரியாத ஜென்மம். அவங்களால நிச்சயமா இந்தக் கல்யாணத்தை ஒப்புக்க முடியாது. அதிலும் நாமே முன் நின்று நடத்துவதை ஜீரணித்துக் கொள்ளவே முடியாது. சுரேஷ் கல்யாணத்தையே ஏத்துக்காதவங்களாச்சே...”

கமலம் ஆற்றாமையுடன் பொருமினாள்...

“ஷ்ஷ்ஷ்... விடு. மேலே நடப்பதைப் பார்ப்போம்.

வருவாளா?"

"கமலம். பேசாம இருக்க மாட்டே... போன கதை இப்போ உனக்கெதுக்கு? ஆயிரம் வேலை தலைக்கு மேல கிடக்கு..." வாயை அடைக்கப் பார்த்தேன்.

"பொறுக்காதே... உங்கக்காவைச் சொன்னாப் பொறுக்காதே.. என் வாயைத் தான் அடைக்கலாம். ஊரே சிரிக்கிறதே... நேத்துக் கூட சுபத்ரா கேட்கறா... "ஏண்டி உன் நாத்தனார் இத்தனை கல் நெஞ்சக்காரியாய் இருக்கா? அனாதையா நிக்கிற அந்தப் பொண்ணைக் கூட விட்டில சேர்த்துக்காம ஏதோ ஒரு லேடீஸ் ஹாஸ்டலில் தங்க விட்

உஷா ஸ்ரீகுமார்

டிருக்காளாம்? புதையலைக் காக்கிற பூதம் மாதிரி இவ மட்டும் அத்தனா பெரிய வீட்டில் இருந்துண்டு என்ன பண்ணறாளாம்?"ன்னு கேட்டா? நாக்கைப் பிடுங்கிக்கலாம் போல இருந்தது. அப்படியென்ன தப்புப் பண்ணிட்டாளாம் சுரேஷும் அந்தப் பொண்ணும்?"

வேலைக்காரி



வரவால் கமலம் பேச்சு தற்போதைக்குத் தடைபட்டது.

"கல் நெஞ்சுக்காரி!" - ஊரும், உறவும் கடந்த மூன்று வருடங்களாக பட்டக்காவை இப்படித்தான் அழைக்கிறார்கள்.

அன்று...

புத்தம் புதிய வங்காள மனைவி சாருலதாவுடன் மாலையும் கழுத்துமாக சுரேஷ் எங்கள் வீட்டுக் கதவைத்தான் தட்டினான்.

"அம்மாவை சம்மதிக்க வைக்க வழி தெரியலை மாமா. அதுக்காக இவளையும் மறக்க முடியலை. ரெண்டு வருஷமாய் உயிருக்குயிராய் பழகறோம். இத்தனை நாளாக மனசாலேயே புருஷன் பெண்டாட்டியாய் வாழறோம். அம்மாவுக்குப் பெரிசாய் தெரியும் ஜாதி, பாஷை, அந்தஸ்து எல்லாம் எங்களுக்கு ஒரு விஷயமாகவே தோணவில்லை..

நீங்கதான் மாமா, அம்மாவை சமாதானம் பண்ணி வைக்கணும். எங்களுக்கு உங்களை விட்டால் யார் நாதி சொல்லுங்க. சாருலதா அம்மா மனசு கோணாம நடக்கக்கூடிய பெண்தான்...."

புரியாத பாஷையில் கணவனின் பேச்சைக் கேட்டு சாருலதா கலவரத்துடன் புன்னகைத்தாள்.

பேசிப் பார்த்தேன் பட்டக்காவுடன்...

"நடந்தது நடந்து போச்சக்கா... உன்னைக் கேட்காம கல்யாணம் பண்ணிண்டது தப்புத்தான். அதுக்காக, நம்ம குழந்தையை நாம விரட்டிடவா முடியும்? இந்தக் கல்யாணத்தால சுரேஷ் உனக்குப் பிள்ளையில்லைன்னு ஆயிட முடியுமா, அவங்களுக்குப் பிறக்கப் போற குழந்தைகள் உனக்குப் பேரன் பேத்தியில்லைன்னு ஆயிடுமா? நீர் அடிச்சு நீர் விலகுமா சொல்லு?"

"விட்டுப் போயிடுத்துடா, அம்பி... மனசும், உறவும் விட்டுத்தான் போயிடுத்து."

தனியாளாய் இருபது வருடகாலம் தான்

பொன் மொழி

பெண் குழந்தை இல்லாதவனுக்கு அன்பைப் பற்றி அறிய முடியாது.

- இத்தாலியப் பழமொழி

தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி

வளர்த்த மகன் தன் பேச்சை மீறி தானே தேர்ந்தெடுத்த துணையுடன் வந்து நிற்பது பட்டக்காவின் மனதின் மெலிதான மூலையை காயப்படுத்தியதோ, என்னமோ...

"பிள்ளையும் போயிட்டான்னு நினைச்சுக்கறேன். ஆயிரங்காலத்துப் பயிர்... அதை காதல்ங்கற பேரில் அசிங்கம் பண்ணினவனோட எனக்கு ஒட்டாதுடா. ஊர்ல போன பையன் ஒரேயடியாய் போயிட்டதாகவே இருக்கட்டும்."

விரக்தியான ஆங்காரத்தில் வந்து விழுந்த துக்கிரி வார்த்தைகள்...

அடுத்த வருஷமே அவை பலித்தன...

லாரிச் சக்கரத்துக்கடியில் கூழாய்ப் போன சுரேஷ் மூட்டையாக பட்டக்கா வீட்டுக்கு கடைசி முறையாகக் கொண்டு வரப்பட்டான். அப்போது அழக்கூடத் திராணியின்றி சிலையாய் உறைந்திருந்தாள் பட்டக்கா.

இனி சாருலதாவின் கதி? அவள் பெற்றோர்களை இழந்தவளாயிற்றே... எங்கே போவாள்? யார் அவளை ஆதரிப்பார்கள்?

யாரும் பட்டக்காவை தைரியமாகக் கேட்கவில்லை.

"வேலைக்குப் போற பெண்தானே.... பிழைச்சுப்பா."

ஊருக்குக் கிளம்பும் முன் பட்டக்கா என் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு கலங்கினாள்.

"சீக்கிரமே நம்ம வைஜுவுக்குக் கல்யாணத்தை முடி. நாளைக்கு ஒண்ணு கிடக்க ஒண்ணு நடந்துடக் கூடாது பார். அவ ஜாதகக் கட்டை எடு. இந்தக் காலத்துப் பசங்களுக்கு எல்லாத்திலும் அவசரம்..." என்றாள்.

இன்று...

வைஜெயந்திக்குத்தான் கல்யாணம்.

மாப்பிள்ளை - நிகில் சோப்ரா... அவளுடன் படித்த பஞ்சாபி இளைஞன்.

ஜாதக, நட்சத்திர, கோத்திரப் பொருத்தம் எதுவுமே பார்க்கவில்லை...

"மனப் பொருத்தம்தாம்ப்பா முக்கியம்" வைஜு அடித்துப் பேசி விட்டாள்.

"மிஸ்டர் கிருஷ்ணமூர்த்தி... உங்களுக்கு ஒரே டாட்டர். எனக்கு நிகில் ஒன்லி சன்... இவங்க கல்யாணம் பண்ணிக்கக் கூடாதுன்னு நாம சினிமா அப்பாக்கள் மாதிரி குதித்தோம் என்றால் இவங்க ரெண்டு பேரும் "போங்கடா கிழப் பசங்களா"ன்னு நம்மளை ஓரங்கட்டிட்டு ரிஜிஸ்தர் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு போயிடுவாங்க. நாம தனியா நிற்போம். இவ்வளவு வயசுக்குப் பிறகு நாம இன்னொரு நிகிலையோ, வைஜயந்தியையோ பெத்துக்க முடியுமா என்ன? நமக்கு வேண்டியதென்ன? நம்ம குழந்தைகள் சந்தோஷமா இருக்கணும். சீக்கிரமே கல்யாணத்தை நடத்துவோம். ரிட்டயர் ஆன கையோடு பேரன் பேத்தியை கொஞ்ச ரெடியாகுவோம். டீக் ஹை!"

நிகிலின் தந்தை மிஸ்டர் மதன்மோகன் சோப்ரா தீர யோசித்த விஷயத்தை லேசாக ஜோக்கடித்தபடி பேச...

முகூர்த்த தேதி முடிவு செய்தோம்.

வைஜயந்தி நிகில் திருமணம் ஊரே அதிசயிக்கும்வண்ணம் நடந்தது.

கல்யாண மண்டபத்தை பட்டு வேஷ்டிகளும், ஷெர்வாணிகளும், காஞ்சிப் பட்டும், 'டஸ்ஸோர்' சில்க்கும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு கலக்க...

நாதஸ்வரக்காரர் 'நகுமோ' வாசித்து முடித்தவுடன் ஷெனாயில் அமீர்கல்யாணி ஆலாபனை அசத்தியது.

விருந்தில் ஆலு மட்டரும், ஆமவடையும், தக்காளி ரசமும், சோளே பட்டூராவும் மணத்தது.

ஜானவாசக் காருக்கு பதில் குதிரை மேல் ஊர்வலம்... சீர்த்தட்டுடன் வந்தவர்கள் கூட "தீதீ தேரா தேவர் திவானா"வுக்கு லேசாக டான்ஸ் ஆடினர்.

காஞ்சிபுரம் பட்டு சல்வார் அணிந்து அசத்தினாள் சம்பந்தியம்மாள் மிசஸ். சோப்ரா.

ஊஞ்சலின் போது யாரோ ஹிந்தியில் 'லாலி' பாட மண்டபமே கலகலத்தது.

அடுத்த நாளே மாப்பிள்ளை வீட்டாருடன் வைஜூ தமிழ்நாடு எக்ஸ்ப்ரெஸ்ஸில் ஏறிய போது...

"கிருஷ்ணமூர்த்தி ஜீ... கமலா ஜீ நீங்க டெல்லி வரும் போது உங்களுக்கு நாங்க கட்டாயம் வத்தக் குழம்பு டின்னர் தருவோம். 'வைஜூ' பேட்டி'கிட்டே கத்துக்கிட்டு நானே செய்வேன்" என்றார் சம்பந்தியம்மாள் மிசஸ் சோப்ரா.

மூன்று வாரங்கள் பறந்தோடியபின் சதாப்தியில் பட்டக்கா வந்திறங்கினாள்.

"ரொம்ப நாளா பாக்கியிருந்த பிரார்த்தனைடா. நம்ம குலதெய்வத்துக்கு புடைவை சாத்தணும். அது சரி, நம்ம வைஜூ கல்யாணம் எப்படி நடந்தது? குழந்தைகிட்டேயிருந்து லெட்டர் வந்ததா?"

எப்படி அக்காவால் இவ்வளவு யதார்த்தமாக விசாரிக்க முடிகிறது?

"ஆஹா! அமர்க்களமாக நடந்தது. அத்தைக்காரி வராத குறை கூட யாருக்குமே தெரியலைன்னா பார்த்துக்கோயேன். அது சரி, அதென்ன அதே முகூர்த்தத்துல அப்படியொரு முக்கியமான கல்யாணம் உனக்கு வந்தது? எனக்குத் தெரிஞ்சவரை நம்ம சொந்தக்காரங்க யார் வீட்டிலேயும் அன்னிக்குக் கல்யாணம் நடந்ததாகத் தெரியலையே..." குத்தினேன்.

"நடந்ததுடா, அம்பி."

"யாருக்கு?"

"நம்ம சாருலதாவுக்கு."

"அக்கா?"

"நாந்தான்டா முன்னால நின்னு நடத்தி வச்சேன். பேப்பர்ல விளம்பரம் கொடுத்து நல்ல வரனாகத் தேர்ந்தெடுத்து எல்லாவற்றையும் சொல்லி இவளை நல்லா வச்சுக்கிற பிள்ளைக்குக் கோவில்ல வச்சுக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்துட்டேன். நான்தான் சாட்சிக் கையெழுத்தும் போட்டேன். அவன் பாட்டுக்கு போய் சேர்ந்துட்டான். இவ பாவம், சின்னப் பொண்ணு... இப்பத்தான மனசு நிம்மதியாச்சு. அம்மனுக்குப் புடைவை சாத்தணும்."

"பட்டக்கா... நீயா? எப்படிக்கா? சுரேஷ் செத்த பிறகு கூட அவளை அநாதை மாதிரி லேடீஸ் ஹாஸ்டலில் தங்க வச்ச நீயா இதை..."

"ஆமான்டா... என் கூட அவ வந்திருந்தா என் மருமகளாய், சுரேஷின் நினைவைச் சுமந்துண்டு காலமெல்லாம் மருகிண்டு இருந்திருப்பா... கொஞ்ச காலத்தில் நான் போய்ச் சேர்ந்த பிறகு தனிமரமாய் நிற்பாள். இளமையில் துணை அவசியம்டா. அது எனக்குத் தெரியும். எனக்காவது சுரேஷ் இருந்தான். அவளுக்கு? யோசிச்சேன். ஹாஸ்டல்ல அனாதரவாய் தங்கச் சொன்னேன். தனிமையோட வலியை அவ உணர்ந்தபோது நானே வலியப் போய்ப் பேசி கல்யாணத்துக்குச் சம்மதிக்க வச்சேன். கல்யாணம் முடிஞ்சகையோட உயிலும் எழுதிட்டேன். வீடு என் காலத்துக்குப் பிறகு சாருலதாவுக்கும், அவ குழந்தைகளுக்கும் சேரும்னு எழுதிட்டேன்."

கமலம் தொண்டையைக் கனைத்தாள்.

"பட்டக்கா... உங்களால அம்மாவாகத்தான் இருக்க முடியும். சாரு அதிர்ஷ்டக்காரிக்கா.. அவளுக்கு மாமியாருக்கு பதிலாக அம்மா கிடைச்சிருக்காளே..."

பட்டக்கா எங்கோ ஜன்னலுக்கு வெளியே சிரித்த செம்பருத்தியை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

இழைக் கோலம் போட

அரிசி ஊறவைக்கும் போது, ஒரு கைப்பிடி உளுத்தம் பருப்பையும் சேர்த்து அரைத்துப் போட்டால் 'பெயிண்ட்' செய்தது போல் 4, 5 நாட்களுக்குக் கலையாமலிருக்கும்.


New
கோவை காட்டன்
New
கோரா காட்டன்
New
Poly cotton, Fancy Sarees
KASTHURI
மான் மார்க்
சேலைகள்
ஸ்ரீ கஸ்தூரி & கம்பெனி
163, S.S. கோவில் வீதி, பொள்ளாச்சி
கஸ்தூரி
மான் மார்க்
கைத்தறி சேலைகள்



அரசியல் பற்றி அலசுகிறார்கள்!

• ரம்யா



• சுபாஷிணி



• சிவா



• நிவேதிதா



• அர்ச்சனா



• அஸ்வினி



சமீபகாலமாக அரசியல் ஒரு சிறந்த பொழுதுபோக்கு அம்சமாக, சுவாரஸ்யமானதாக, கேலிக்குரியதாக நாட்டுப்பற்றும் சமுதாய அக்கறையும் உள்ளவர்களை நொந்து போக வைப்பதாக மாறி விட்டது. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் இன்றைய இளையதலைமுறையினர், நாளைய இந்நாட்டு மன்னர்கள் இதுபற்றி எவ்வளவு தூரம் விவரம் தெரிந்தவர்களாக நாட்டு நடப்பை கவனிப்பவர்களாக, ஈடுபாடு உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை அறியும் ஆவல் ஏற்பட்டது. இளையதலைமுறையினர் சிலரிடம் பேசினோம். இவர்கள் சொல்கிறார்கள்...

பி. நிவேதிதா :

“கொஞ்ச நாளாவே பிரதமர் பதவிக்கு ஒரு மரியாதையே இல்லே. யார் வேணா ரெண்டு மாசம் பிரதமரா இருந்திட்டுப் போலாமோன்னு இருக்கு. குறைஞ்சது 50 கோடியாவது ஊழல் பண்ணினாதான் அரசியல்வாதியா இருக்கலாம் போலிருக்கு. பி.ஜே.பி. பத்தி நல்ல அபிப்பிராயம் இருந்தது. ஆனா அ.தி.மு.க.

வுடன் கூட்டு என்றதும் பிடிக்காமல் போயி ருத்து. பிரிட்டிஷ்காரங்க பாதி கொள்ளை யடிச்சுட்டு போனாங்க. மீதியை நம்ப அரசியல்வாதிங்க கொள்ளை அடிச்சிட்டிருக் காங்க. கேசரி செஞ்சது ரொம்ப தப்பு. அவ ருக்கு நாட்டு மேல அக்கறையே இல்லே. தேர் தல் வந்தாச்சு. சிங்கில் பார்ட்டி சிங்கில் லீடர். அப்பத்தான் ஸ்டெபிலிடி இருக்கும். இல் லைன்னா நாற்காலியைக் காப்பாத்திக்கறதுல தான் குறியா இருப்பாங்க. ஈகோ க்ளாஷ்தான் நமக்கு எதுவும் செய்ய மாட்டாங்க."

ஆர். அர்ச்சனா :

"அரசியல் கொஞ்சம் கூட அவசியமில் லாத ஒன்னு. எனக்கு இந்த கட்சிக் கூட்டணி இதெல்லாம் ஒண்ணும் தெரியாது. க்ளாஸ்ல கிரிக்கெட் பேசுவோம். அரசியல் பேச மாட் டோம். கேர்ல்ஸ் தெரிஞ்சுக்க வேண்டாம். பாய்ஸுக்குத்தான் தெரிஞ்சுக்கணும். எக்ஸாம் ஆன்ட்டி ஆளை விடுங்க.""

ப்ரீத்திகா ஹரி :

"இப்ப அரசியல்லாம் வேண்டாம். இன் னும் கொஞ்ச வருஷம் போகட்டும். என் கிளாஸ்ல அரசியல் பேசுவாங்க. எனக்கு இன்ட்ரஸ்ட் இல்லே. ஆனா போன எலெக் ஷன் மாதிரி ரஜினி இன்டர்ஃபியர் பண்ண ணும். அவருக்கு எல்லாம் தெரியும்.

எம். ப்ரஷான்ந்த் :

"நான் பேப்பர் படிப்பேன். நியூஸ் கேப் பேன். ஸ்டேபில் கவர்ன்மெண்ட் இல்லாதது



தான் பிடிக்கலே. இப்ப எலெக்ஷன் வந்தது சரிதான். ஆனா எல்லோரும் ஓட்டு போட ணுமே. படிச்சவங்க பாதி பேர் ஓட்டு போற தில்லே. அதனால்தான் குழப்பமே. ரீஜனல் பார்ட்டீஸ் சேர்ந்துதான் ஆட்சி அமைக் கணும்னு அவசியமில்லே. எல்லா ஸ்டேட்ல யும் பாப்புலரா இருக்கற ஒரு கட்சி வரதுதான் நல்லது. ஒவ்வொரு ஸ்டேட்டும் தனித்தனியா அவங்க இன்ட்ரஸ்ட்ஐ மட்டும் பாக்கக் கூடாது. நம்ம கன்ட்ரின்னுதான் பாக்கணும். ஊழல் கூட ஒரு லிமிட்டா செஞ்சா நாட் டுக்கும் கன்ச்ட்ரக்டிவ்வா ஏதாவது பண் ணினா ஒழிஞ்சு போகட்டும்னு விட்டுடலாம். ஆனா ஸ்டபிலிடி இஸ் மோர் இம்பார்ட் டன்ட். சும்மா எலெக்ஷன் வந்தா அது நாட் டுக்கு நல்லது இல்லே."

கே. எம். சிவா :

"No interest in politics. Because it is a stupid thing.No national politics, no Regional Politics full of corruption. Let them go to hell. I don't want to talk about. Waste of time."

இப்படிப் பேசலாமா என்று ஆதங்கமாய் மேலும் விவரங்கள் சொல்லிக் கேட்டபோது ஏதோ போனால் போகிறது என்கிற மாதிரி 'பார்க்கலாம்' என்று பதில் வந்தது.

வி. ஸ்ரீனிவாஸன் :

"அரசியல் பிடிக்காது. ஒவ்வொரு நாளைக்கு ஒவ்வொரு கட்சில இருப்பாங்க. கொள்கையெல்லாம் ஒண்ணும் கிடையாது. பதவி வேணும் அவ்வளவுதான். நாங்க பாலி டிக்ஸ் பேச மாட்டோம். எந்தக் கட்சி கூட் டணி இதெல்லாம் தெரியாது. எந்த கட்சி யோட சேர்ந்தா ஆட்சியைப் பிடிக்கலாமோ பணம் பண்ணலாமோ அங்கே கூட்டணி வச் சுப்பாங்க. எப்படியாவது போகட்டும். இப்ப படிப்புதான் முக்கியம்."

எஸ். சுபாஷிணி :

"சீதாராம் கேசரி கொஞ்சம் பொறுப் போட நடந்துட்டு இருந்தா இந்தத் தேர்தலை அவாய்ட் பண்ணி இருக்கலாம். தேர்தல்னால எவ்வளவு செலவு. எத்தனை ஏற்பாடுகள் செய்ய வேண்டி இருக்கு. காங்கிரஸ் இப்படி ஆனது ரொம்ப வருத்தமா இருக்கு. எப்படி ஆரம்பிச்சு எப்படி இருந்த பார்ட்டி. இதுக்கே இந்தக் கதின்னா நேத்திக்கு இன்னிக்கு ஆரம் பிக்கிற கட்சிகள் எப்படி தாக்குப்பிடிக்கும். அரசியல்வாதிகள்லயே இந்த வாஜ்பாயி மேல் எவ்வளவு மரியாதை வச்சிருந்தேன். அவர் போய் எப்படி அ.தி.மு.க.வோட கூட்டணி வச்

புதினா, தக்காளி இரண்டையும் நன்கு அரைத்து பஜ்ஜி மாவுடன் கலந்து செய்தால், பஜ்ஜி மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

பஜ்ஜி மாவில், ஊறவைத்த ஜவ்வரிசியைக் கலந்து பஜ்ஜி செய்தால் புதுவிதமான ருசியுடன் புதுமையான பஜ்ஜி சாப்பிடலாம்.

- உமா

கக்க சம்மதிச்சார். ஜாதியையும் மதத்தையும் அனாவசியமா அரசியல்ல நுழைக்கறாங்க. இன்னும் நேரு குடும்பம்னு சோனியா காந்தி மேல மரியாதை இருக்கு. இன்னும் கொஞ்சம் முன்னால தலையிட்டிருந்தா காங்கிரசுக்கு இவ்வளவு மோசமான நிலைமை வந்திருக்காது. இப்ப பிரசாரத்துக்கு வரதுனால ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லே. ரஜினி ஒண்ணு தீவிரமா அரசியலுக்கு வரணும். அவருக்கு இன்ட்ரஸ்ட் இல்லைனா சும்மா போய் தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம். வெறும் நடிகராகவே இருந்துட்டுப் போகட்டும். அறிவுரை ஆலோசனை இதெல்லாம் வேண்டாம்."

ப்ரியா :

"செக்யூலரிசம்னு சொல்லிட்டு மைனாரிட்டியோட நலனை மட்டும்தான் பாக்கறாங்க. உண்மையான மதச்சார்பின்மைங்கறது எல்லாரையும் சமமா நடத்தறது. அரசியல் பத்தி கண்டிப்பா தெரிஞ்சுக்கணும். நான் பேப்பர் படிப்பேன். நியூஸ் கேப்பேன். பி.ஜே.பி. அதி.மு.க. கூட்டணி ரொம்ப சரியில்லே. ஒரே சிங்கிள் பார்ட்டி ஆட்சிக்கு வரதுதான் நல்லது. மத்த நாட்டுக்காரங்க இண்டியால எந்தக் கட்சி ஆட்சில இருக்குன்னு கேட்டா பத்து கட்சி இருபது கட்சின்னா சொல்ல முடியும். அசிங்கமா இருக்காது? வீட்டுலயே ஆளுக்கு ஒரு ஒபினியன் சொன்னா எந்த வேலை உருப்படும்? ஒரே ஒரு லீடர்தான் இருக்கணும். ரஜினி ஒரு நல்ல நடிகர். அவருக்கு அரசியல் வேண்டாம். எந்தக் கட்சி ஆட்சிக்கு வந்தாலும் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் குடுக்கணும். அறியாமைதான் எல்லா கெடுதலுக்கும் காரணம்."

ரம்யா :

"கண்டிப்பா எல்லாருக்கும் அரசியல்ல ஆர்வம் இருக்கணும். நாங்க என்ன நடக்குதுங்கறதை கவனிச்சுட்டுதான் இருக்கோம். இந்தப் பெரியவங்கதான் நமக்கென்னன்னு அலட்சியமா இருக்காங்க. கட்சிகள், கூட்டணி, தமிழ்நாடு அரசியல் டெல்லி அரசியல் குஜராத் அரசியல்னு பாத்துட்டுதான் இருக்கோம். கவலைபடாதீங்க. எங்க ஜெனரேஷன்ல நிறைய லேடீஸ் அரசியலுக்கு வருவாங்க. நாங்க நிறைய சாதிப்போம். ஊழல் இல்லாம, சுயநலம் இல்லாம நாட்டு மேலே அக்கறையோட. இந்த சீதாராம் கேசரி செஞ்சதை நினைச்சா கோபம் வருது. இந்தத் தேர்தலை அவாய்ட் பண்ணி இருக்கலாம். ஏதாவது உருப்படியா செஞ்சிருக்கலாம். ரஜினி சோனியாலாம் ஒதுங்கியே இருக்கட்டும். எந்தக் கட்சியா இருந்தாலும் நிலையான கவர்ன்மெண்ட் வேணும். இன்னும் அஞ்சு வருஷத்துக்கு தேர்தல் வரக் கூடாது."

அஷ்வின் ரவீந்திரநாத் :

"கண்டிப்பா நியூஸ் கேட்பேன். ரொம்ப ஆர்வம்னு இல்லாட்டாலும் என்ன நடக்குதுன்னு தெரிஞ்சுக்கணும். சீதாராம் கேசரி செஞ்சது ஸ்டுபிட் அன்ஃபேர். மன்னிக்கவே முடியாது. தேர்தல் செலவுகளை நினைச்சுப் பாருங்க. எவ்வளவு வேஸ்ட். எல்லாம் பதவி ஆசை. ஓட்டு வாங்கறதுக்காகவே மைனாரிட்டி ஜாதி மதம்னெல்லாம் பேசிட்டு இருக்காங்க. பி.ஜே.பியை ஒரு செக்யூலர் பார்ட்டின்னு சொல்ல முடியாது. ரீஜனல் பார்ட்டிஸ் சேர்ந்து ஆட்சி அமைக்கறது ஒண்ணும் தப்பில்லை. நல்லாத்தானே பண்ணிட்டு இருந்தாங்க. ஒருத்தருக்கு ஒருத்தர் செக் இருக்கும். ஒரே லீடர்னா கேள்வியேஇல்லாம போயிடும். எங்க க்ரூப்ல கிரிக்கெட் ஸ்போர்ட்ஸ் பத்திதான் நிறைய பேசுவோம். தீவிரமான அரசியல் தேவையில்லே."

சந்திப்பு : **விஜயம் பாலசுப்ரமணியன்**

சோயாவில் லட்டு!

சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுக் குறிப்புக்களில் 'சிறந்த வற்றிற்கு சக்தி சோயா பைட் நிறுவனம் ரூ. 1000/- பரிசாக அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில் இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல் குறிப்பு –

முதல் பரிசு பெறுபவர் :
திருமதி. லக்ஷ்மி தேவி,
உடுமலை.

ஆறுதல் பரிசு பெறுபவர் :
நா. ராஜேஸ்வரி,
மதுரை - 14.

சோயா பைட் வழங்கும் ரூ. 1000/- பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு –

சோயா பீன் ஆம்லெட்

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா பீன்ஸ் – 200 கிராம்,
பொன்னி புழுங்கலரிசி – 150 கிராம்,
பெல்லாரி வெங்காயம் – 2,
அடர்ந்த தக்காளிப் பழம் – 1,
கோஸ் இலைகள் – 50 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் – 3,
சீஸ் – 100 கிராம்,
எண்ணெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
மிளகுப் பொடி – ½ டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி இலை - 2 டீஸ்பூன்
(துருவியது) தேங்காய்ப் பால் – 50 கிராம்.

செய்முறை :

நல்ல தரமான சோயாவை, அதாவது பெரும் விதைகளாக உள்ள கெட்டியான சோயாவையும், புழுங்கலரிசியையும் தனித்தனியே நல்ல குளிர்ந்த நீரில் அலம்பி ஊறப்போடவும். (முதல் நாள் இரவு, அல்லது செய்வதற்கு 6–8 மணி நேரங்களுக்கு முன்னால் ஊறவேண்டியது அவசியம்.)

இப்போது எல்லாமாக நன்கு மறுபடியும் ஓரிரண்டு முறை அலம்பிப் புது நீரில் போட்டு வைக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, கோஸ் இலைகள்; மிளகாய், சீஸ், எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே பொடியாகத் துருவிக் கொண்டு விடவும்.

கிரைண்டரில் சோயா, அரிசி

• சென்ற மாதம் முதல் பரிசு பெற்ற திருமதி. விசாலாட்சி ராஜாமணி பரிசு பெறுகிறார். தருகிறவர் சக்தி சோயாஸ் நிர்வாக இயக்குநர் மாணிக்கம்.



இரண்டையும் ஒன்றாகப் போட்டுத் தேவையான உப்புடன் மையாக அரைத்து வழித்த பின்பு துருவிய பொருட்களையும், தேங்காய்ப் பால், மிளகுப் பொடி ஆகியவற்றையும் மாவுடன் செம்மையாகக் கலந்து கொண்டு விட்டு அடுப்பில் தாவா (அ) நான்ஸ்டிக் பான் ஏதாவது ஒன்றை வைத்து ஒரு டீஸ்பூன் ஆயிலை விட்டுத் துடைத்தபின் ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றி மெதுவாக அதன் கைப்பிடியைப் பிடித்து எல்லாப் பரப்பும் சமச்சீராக மாவு பரவும்படி சுழற்றவும். ஓரம் எழும்பத் தொடங்கியதும் மெதுவாகத் திருப்பி விட்டு விட்டு வட்டமான ஆம்லெட்டின் ஒரு பாதிக்கு சீஸ் துருவியதைத் தூவி விட்டு அதன் மறுபாதியால் மூடி, ஒரு நிமிடம் விட்டு சட்டுவத்தால் மேல் பாகத்தை அழுத்திவிட்டு இந்த 'சீஸ்' உருகி வருகையில் எடுத்து விடவும்.

இந்த மிக ருசியான, தேங்காய்ப் பால் சோயா பீன் ஆம்லெட்டை சுடச்சுட டொமேடோ, அல்லது சில்லி சாஸுடன் பரிமாறினால் அருமையாக இருக்கும். சோயாவினால் இந்த ஆம்லெட்டைத் தயாரித்து மெத்துமெத்தென்று மதியம் 'லஞ்ச் பாக்ஸை'யும் நிரப்பி அனுப்பினால் குழந்தைகளும் புத்துணர்வோடு பொலிவது நிச்சயம்.

– லக்ஷ்மிதேவி, உடுமலை.

ஆறுதல் பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

சோயா–ரெடிமிக்ஸ்

இந்தக் கலவையைத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால் பலவித உணவுகள் செய்ய உதவும். சோயா மிக்ஸுக்குத் தேவையானவை –

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா மாவு – 1 கப்,

வறுத்த பாசிப் பருப்பிலிருந்து தயாரித்த மாவு – ¼ கப்,

வறுத்த நிலக்கடலை மாவு – ¼ கப்.

செய்முறை :

பாசிப் பருப்பை எண்ணெய் விடாமல் பொன்னிறமாக வறுத்து மிக்ஸியில் அரைத்துச் சலித்த பௌடரைத் தயாராக வைக்கவும். எண்ணெய் விடாமல் வறுத்த கடலையையும் அதே போல் மாவாக்கிக்

கொள்ளவும். இரண்டும் சேர்ந்து அரை கப் அதோடு சோயா மாவைச் சூடான வாணலியில் போட்டு லேசாக வதக்கி எடுத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பாட்டிலில் மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். நார்ச்சத்தும், புரதச் சத்தும் மிக்க இந்த ரெடி மிக்ஸில் பலவகைப் பண்டங்கள் தயாரிக்கலாம்.

சோயா-மிக்ஸ்-மில்க் சாக்லேட்

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா மிக்ஸ் - ½ கப்,
மில்க் பௌடர் - ½ கப்,
சீனி - 1 கப்,
வெண்ணெய் அல்லது டால்டா - ½ கப்,
கொக்கோ பௌடர் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

½ கப் தண்ணீர் வைத்து சீனியைப் போட்டுக் கம்பிப் பாகு வைக்கவும். மாவைச் சிறிது, சிறிதாகக் கட்டி தட்டாமல் விட்டுக் கிளறி பாதி வெண்ணெயைச் சேர்க்கவும். பிறகு ஸ்டவ்விலிருந்து இறக்கி, பால் பௌடரைக் கொக்கோ பௌடருடன் நன்றாகக் கலந்து சலித்து ரெடியாக வைத்திருந்து அதோடு மீதி

பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் — சாந்தா இராமானுஜம்.
படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

வெண்ணெயையும் பாகுடன் சேர்த்த மாவில் விட்டு நன்கு கிளறவும். கட்டி தட்டாமல் நன்றாகக் கிண்டி, சாக்லேட் பதம் வந்தவுடன் (கொஞ்சம் இளகலாகவே) நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டிச் சமமாகப் பரப்பி விடவும். உடனே ஆறிவிடும். சிறு துண்டுகளாகப் போட்டுச் சாக்லேட் வில்லைகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். சாக்லேட் பேப்பரில் வேண்டுமானால் சுற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும். அதே சமயம் மலிவான, சத்தான இன்பண்டம். நாமே தயாரித்த பெருமை வேறு!

சோயா-மிக்ஸ் அல்வா

தேவையான பொருட்கள் :
சோயா மிக்ஸ் - ½ கப்,
சீனி - 1 கப்,
நெய் - ½ கப்,
தேவைக்கேற்ப ஏலம், ஜாதிக்காய்த் துண்டு.
பாதாம் எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.
முந்திரி - 30 கிராம்.

சீனியைக் கம்பிப் பாகுவைத்து, சோயா மிக்ஸைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கட்டி தட்டாமல் கிளறிக் கொண்டே நெய்யையும் சேர்க்கவும். நன்கு வெந்து அல்வா பதம் வந்தவுடன் இறக்கி, பொடித்த ஏலம், ஜாதிக்காய், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி சேர்த்துக் கிளறி பாதாம் எஸென்ஸ் விட்டு இறக்கவும். விருப்பமில்லாதவர்கள் எஸென்ஸ் சேர்க்கத் தேவையில்லை. வழக்கம் போல் நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டித் துண்டு போடவும்.

சோயாமிக்ஸ் லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :
சோயா மிக்ஸ் - 1 கப்,
பௌடராக்கிச் சலித்த சீனி - 1 கப்,
நெய் - ½ கப்,
முந்திரி - 20 கிராம்,
ஏலம் - 3,
ஜாதிக்காய் - ¼ காய்.

செய்முறை :

சீனி பௌடர் தயாரித்த பின், ஜாதிக்காய், ஏலம் பௌடராக்கி வைக்கவும். முந்திரியை மிகச் சிறு துண்டுகளாக்கி நெய்யில் வறுத்து, எல்லா சாமான்களையும் சோயா மிக்ஸுடன் கலக்கவும். வாணலியைச் சூடாக்கி, நெய் சிறிது சூடானதும் ஸ்டவ்வை அணைத்து விடவும். கலந்த மாவைக் கட்டி தட்டாமல் நெய்யுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். சூடாக இருக்கும்போதே ரவா லட்டு மாதிரி பிடித்து எடுத்து வைக்கவும். பத்து நாட்களுக்குக் கெடாது.

புட்டு, கொழுக்கட்டை இவையும் இந்த சோயா மிக்ஸில் தயாரிக்கலாம். இனிப்பும் தேங்காயும்தான் சேர்க்க வேண்டும். பாலும் சிறிது எஸென்ஸும் சேர்த்துப் பாயசம் ஐந்து நிமிடத்தில் தயாரித்து விடலாம்.

– நா. ராஜேஸ்வரி,
மதுரை – 14.

8

தினமும் மாலை நேரங்களில் சாம்பசிவனும், சீதாவும், தீபாவையும் உடன் அழைத்துக் கொண்டு மயிலாப்பூர் மார்க்கெட் வரை நடந்து செல்வார்கள். சீதா இந்த மாலை நேரங்களுக்காக மிகவும் ஆவலுடன் காத்திருக்கலானாள். "என்னங்க, எனக்கு நெதமும் எப்ப சாயங்காலம் வரும், உங்ககூட வெளியே போவலாம்னு ஆசையா இருக்கு. ஒருநாள் அப்படிப் போக முடியல்லை என்றாலும், மனசு வருத்தப்படுது. அப்பத்தான், உங்க அம்மாவை நெனைச்சுக்கறேன். பாவங்க.. ரெண்டு வருஷமா அவங்க விட்டு வாசலுக்குக் கூட வந்ததில்லை. எவ்வளவு



கல்யாண வேலிகள்

"துக்கமா இருக்கும்னு."

சாம்பசிவன் சீதாவைக் கனிவுடன் பார்த்தார். "நீ ரொம்பப் புத்திசாலியாயிட்டே சீதா.. புத்திசாலி என்கிறதை விட, பிறத்தியார் மனசைப் புரிஞ்சுக்கற பண்பு உன்கிட்ட இருக்கு. வாழ்க்கையிலே மூப்பு, நோய் இதெல்லாம் ரொம்பக் கொடுமையான விஷயங்கள். ஆனா, அதைத் தவிர்க்கவும் முடியாது. நமக்கும் ஒருநாள் அந்த நிலை வரும். இப்போ இவ்வளவு சாதுவாக இருக்கிற நீயே மருமகனை அடிச்சாலும் அடிப்பே" சாம்பசிவன் குறும்புடன் பேச, சீதா அவருடன் சேர்ந்து சிரித்தாள்.

சாம்பசிவன் ஒருபுறமும், சீதா மறுபுறமுமாகத் தீபாவின் கையைப் பற்றி இருந்தனர். அவள் அவர்கள் கையையே ஊஞ்சலாக்கி நாலடிக்கு ஒரு அடியாகக் குதித்துக் கொண்டு நடப்பாள். ஒவ்வொரு சமயம் சீதா யோசிப்பாள். 'தான் பெறாத பிள்ளை மேல் இப்படி ஒரு பாசத்தை இவரால் எப்படிக் காட்ட முடிகிறது? இவருக்கென்று ஒரு குழந்தை பிறக்குமானால் அதன் பிறகும் இவர் தீபாவைத் தன் மகளாக ஏற்பாரா?' என.

இதற்கும் ஒருநாள் விடை கிடைத்தது. அருகில் படுத்திருந்த சீதாவின் முடியை மெல்லக் கோதியபடியே சாம்பசிவன் கேட்டார். "சீதா, உனக்கு இன்னும் ஒரு குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளணும்னு ஆசையிருக்கா?"

சீதா திடுக்கிட்டாள். "ஏங்க, இந்தக் கேள்வி கேட்கறீங்க?"

"இல்லை, உன் விருப்பத்தைத் தெரிஞ்சுக்கலாம்னுதான். நமக்கு ஒரு குழந்தை போதும்னு எனக்குத் தோணுது. ஆனா, இது ரெண்டு பேரும் சேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய முடிவு இல்லையா..."

"உங்களுக்குன்னு ஒரு குழந்தை, உங்க வம்சம் பேரு சொல்ல வேணும்னு நீங்கதான் நெனைக்கலாம்."

"ஏன், தீபா என் குழந்தைதானே. எனக்கு அவ ஒருத்தி போதும். நான் என்ன மௌரிய வம்சமா இல்லை பாண்டிய வம்சமா. வம்சாவளி பற்றிக் கவலைப்பட..."



"என்ன இருந்தாலும் அவ உங்களுக்குப் பிறந்தவளில்லையே..."

"யாருக்கோ பிறந்த பெண் மீது மனைவின்னு அன்பு செலுத்த முடியும்னா, பிறருக்குப் பிறந்த குழந்தை மேல மகள்னு அன்பு செலுத்த முடியாதா என்ன... கானடாவில் என்னுடன் கேரன் என்ற பெண் வேலை செய்து வந்தாள். நாற்பது வயதிருக்கும். அவளும், அவள் கணவனும் ஒரு ஆதர்ச தம்பதி என்று எல்லோரும் சொல்வார்கள். அவர்கள் மகள் லாராவுக்குப் பதினைந்து வயதிருக்கும். ராபர்ட் அவள் மீது உயிரையே வைத்திருந்தார். ஒருநாள் "ராபர்ட் ஈஸ் ஸச் எ வொண்டர்புல் பாதர்" என்று நான் கேரனிடம் சொன்னேன். அவள் என்னிடம், "ஸாம், நான் இன்று உன்னிடம் ஒரு ரகசியம் சொல்லப் போறேன். எனக்கு மட்டுமே தெரிந்த ரகசியம். உண்மையில் லாரா ராபர்டின் மகளேயில்லை. ராபர்ட் வெளிநாட்டில் இருந்த சமயம் எனக்கு

உஷா சுப்ரமணியன்

ஏற்பட்ட ஒரு அவசரத் தொடர்பில் உருவானவள். நான் அதைப் பற்றி ராபர்ட்டிடம் கூறி எங்கள் உறவைக் கெடுத்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை. ஆரம்பத்தில் எனக்கு நிறையக் குற்ற உணர்விருந்தது. ஆனால் லாராவுக்கும், ராபர்டுக்கும் இடையிலான பாசத்தைப் பார்க்கும்போது நான் செய்தது சரி என்றே தோன்றுகிறது" என்றாள். பாசம் பழக்கத்தில் வரது சீதா. பாரம்பரியத்தால மட்டும் வர்றதில்லை."

சாம்பசிவன் சொன்னதன் முழு அர்த்தமும் கடந்த சில மாதங்களிலேயே சீதாவுக்குப் புரிந்திருந்தது. தந்தை, மகளுக்கு நடுவில் எத்தகைய பாசப்பிணைப்பு.

"தீபாக் குட்டீ.." யாரோ அழைக்கும் குரல் கேட்டு சீதா 'சட்'டென நிமிர்ந்தாள். தெருவின் மறுபுறம் பார்வதம் மாமி. கையில் பெரிய பிளாஸ்டிக் பை, ஒன்பது கெஜப் புடைவை, முகத்தில் பெரிய குங்குமப் பொட்டு, என்றும் மாறாத புன்னகையுடன் திருவான்மியூர் பார்வதம் மாமி. சீதாவின் உடம்பெல்லாம் சிலிர்த்தது. மாமியைப் பார்த்து எத்தனை மாசமாகிவிட்டது.

மாமி அதற்குள் தெருவைக் கடந்து வந்துவிட்டாள். "சீதா, தூரக்கேயிருந்து பார்க்கறபோதே உன்னை மாதிரி இருக்கேன்னு நினைச்சேன். அடி தீபாக்குட்டி.. என்

செல்லமே... என் கண்ணே பட்டுவிடும் போல மாறிப் போயிருக்கே..." புடைவைத் தலைப்பை இழுத்து விட்டுக் கொண்டு, தலைதாழ்த்தி, ''நன்னாயிருக்கேளோல்லியோ...'' சாம்ப சிவனையும் விசாரித்தாள். "எனக்கு உங்களை யெல்லாம் பார்த்ததும் கையும் ஓடலை, காலும் ஓடலை. ஆத்துக்கு வாங்கோளேன்... பக்கத் துலதான் வீடு..."

"மாமி, நீங்க இப்போ திருவான்மியூர்ல இல்லையா?"

மாமி பெருமூச்சு விட்டாள். "இல்லே டியம்மா. இங்கே வந்து அஞ்சாறு மாசமாச்சு. மாமாக்கு உடம்பு சுகமில்லை."

"என்னாச்சு மாமி?"

"நீங்க கறிகாய் வாங்குங்கோ. அப்படியே பேசிண்டே நடக்கலாம்."

"லலிதா ஆத்தை விட்டுப் போனதிலே யிருந்து உனக்குத்தான் தெரியுமே. மாமா பிரமை பிடிச்சாப்ல உட்கார்ந்திருந்தார். திடீர் திடீர்னு நான்தான் அவளைக் குட்டிச் சுவராக்கிட்டேன்னு என்னைக் காசா மூசான்னு கத்துவார். ஏன்... கையோங்கிக் கூட அடிப்பார். நான் எவ்வளவு எடுத்துச் சொன் னாலும் 'மானம் போச்சு, மரியாதை போச்சு, அவளையும் கொலை செய்துட்டு, நானும் சாவேன்' என்று வீராப்புக் கத்தல் போடுவார். ஏற்கெனவே ரத்த அழுத்தம்... இப்படி வெறி யாட்டம் ஆடாதேங்கோன்னு எடுத்துச் சொல் லிப் பார்த்தேன். கேட்டாத்தானே. அவ வீட்டை விட்டுப் போனதை விட, தன்னை மதிக்காம போனாளே என்ற ஈகோதான் அத் தனையும். அந்த ஈகோவே வினையாச்சு. ஒரு நாள் தாம்தூம்னு குதிச்சுக் கத்தி முடிக்கற துக்குள்ள கையுங்காலுமிழுத்து கீழே விழுந் தார். என்னால தனியா என்ன செய்ய முடியும் சொல்லு. லலிதா ஆபீசுக்குத்தான் போன் பண்ணினேன். பத்தாவது நிமிஷம் லலிதாவும் மாப்பிள்ளையும் டாக்ஸி பிடிச்சுண்டு ஓடி வந்தா. மாப்பிள்ளைதான் அத்தனை பொறுப் பையும் ஏத்துண்டு, ஆஸ்பத்திரியில சேர்த்து அப்படிப் பாத்துண்டார். அந்த மாதிரி குண மிருக்கிற ஒரு மனுஷனை இனிமேலே பார்க்க முடியாது. சொந்தப் பிள்ளைகள் கூட அப்பா, அம்மாவுக்குச் செய்யத் தயங்குவா. இவர் பணத்தைத் தண்ணியாத்தான் செலவழிச்சார். அது மட்டுமில்லை. ஆம்பிள்ளை வார்டுல ஒரு நாளில்லை, ரெண்டு நாளில்லை ராத்தூக்கம் முழிச்சு நைட் ட்யூடி மாதிரி இவர பார்த்துண் டார். ஒரு மாசம் ஆஸ்பத்திரியிலே வெச்சிருந் ததிலே கொஞ்சம் கை, கால் தேவலை. பேச்சு இன்னும் வரல்லை. வாரத்தில ரெண்டு நாள் பிஸியோதெரபிக்குக் கூட்டிண்டு போறேன் மாப்பிள்ளைதான் ஆட்டோ ஏற்பாடு பண் ணித் தந்திருக்கார். திருவான்மியூர்ல தனியா என்ன பண்ணுவேன், இங்கிருந்தா ஆஸ்பத் திரிக்குப் போக வர சௌகர்யம் என்று நேரே அவாத்துக்கே அழைச்சுண்டு வந்துட்டார்."

"ஏம்மாமி, நீங்க ரொம்ப மடி, ஆசார மாச்சே. மாப்பிள்ளை வீட்டிலே எப்படி இருக்கீங்க. என்னால நம்பவே முடியல் லையே."

"மடியுமாச்சு, ஆசாரமுமாச்சு. மனுஷன் மனுஷனா இருந்தாப் போறும். மாமிக்குப் பழக்கமில்லைன்னு அவர் ஆத்துல முட்டை கூடப் பண்றதில்லை. வெளியிலே ஹோட்டல் எங்கேயாவது சாப்பிடுவாரோ என்னவோ.. அந்த அளவுக்கு பிறத்தியார் உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்புத் தர்றவர்."

மாமியுடன் நடந்தபடியே சாலைத் தெரு அருகே வந்து விட்டனர். ''வாங்கோ, இங்கேதான்..." தெருவிலேயே பெரிய கம்பிக் கதவு இருந்த வீட்டினுள் நுழைந்தார்கள். "வா சீதா, இப்போ உனக்கு இன்னொரு அதிசயம் சொல்லப் போகிறேன் நான் பாட்டியா கிட்டேன். லலிதா பிள்ளை பெற்று ஒரு மாசம் ஆறது."

"ஓ... அப்படியா... ரொம்ப சந்தோஷம் மாமி."

நடுவில் முத்தம் வைத்த வெளிச்சமான வீடு. மாமா ஒரு சாய்வு நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்தார். அல்லது உட்கார்த்தி வைக்கப்பட்டிருந்தார். அவர் தலை ஒருவித மாய்ச் சரிந்து, கண் சொருகினாற்போலிருந்தது. "யாரு தெரியறதா... நம்ம சீதா, அவாத்துக் காரர்.. தீபாக்குட்டி... யதேச்சையாய் மார்க்



வாணலியில் இருக்கும் இரும்புக் கறையை போக்க சாதம் வடித்த கஞ்சியை அதில் போட்டு ஊறவைத்து, பிறகு கழுவிப் பாருங்கள், பளிச்!

— கி. மஞ்சுளா

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி
அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய
தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில்
அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

CREATORS
NOT JUST BUILDERS

YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.
Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333

A UNIT OF HARI AGENCIES

ஷொப்பிங்னா சும்மாவா ?



ஷாப்பிங்னா நிறைய அலையணும். நாலு கடைகள் ஏறிப் பார்த்து தரமானதா வாங்கணும். ஆனா, நான் புகழ் பெற்ற ஹரி ஏஜென்சியோட அங்கமான **ஹரிப்பிரியாவுக்கு** போனேன். அது பெண்களுக்கான பிரத்யேக ஆடை உலகம். அங்கே *சுரிதார்கள், பெட்டிகோட்டுகள், பேன்டீஸ், பிராக்கள், நைட்டீஸ், மாக்ஸிகள், கைக்குட்டைகள்* அனைத்தும் கிடைக்குது.

சில கடைகளில் டிசைன் நல்லாயிருந்தா, நமக்கு பிடிச்ச கலர் இருக்காது. கலர் இருந்தா, தரமானதா இருக்காது. ஆனா, ஹரிப்பிரியாவுல எண்ணற்ற வண்ண வண்ண ஆடைகள் தரமாகவும், அதே சமயம் நியாயமான விலையிலும் இருக்கிறதால விட்டு வரவே மனசில்ல.

HARI PRIYA

ஹரிப்பிரியா

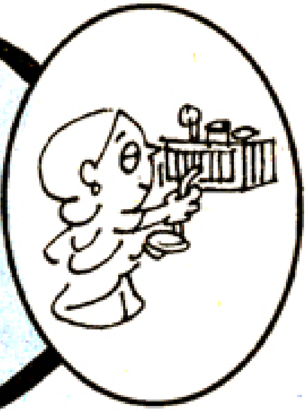
பெண்களுக்கான பிரத்யேக ஆடை உலகம்

111, முதல் மாடி, கச்சேரி சாலை,
சென்னை - 600 004. போன் : 4942368

IMAGEADS

தட்டு, தம்ளர்கள் மாட்டும் கம்பி ஸ்டாண்ட் துருப்பிடித்து விட்டால் மின்சார ஒயரை இணைக்கப் பயன்படும் இன்சுலேஷன் டேப்பை வாங்கிச் சுற்றி விடுங்கள். அதன் மேல் தண்ணீர் பட்டாலும் ஒன்றுமாகாது. ஸ்டாண்ட் வாங்கிய புதிதிலேயே சுற்றி விட்டால் என்றும் புதியது போல் துருப்பிடிக்காமல் காட்சியளிக்கும். இன்சுலேசன் டேப் பல்வேறு வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது. கிரைண்டரின் குழவி மாட்டும் ஸ்டாண்டிலும் இன்சுலேசன் டேப்பை சுற்றுவதால் துருப்பிடிக்காமல் காப்பாற்றலாம்.

– பி. விஜயராணி



கெட்டுல பார்த்தேன். இங்குதான் மந்தவெளியில் இருக்காளாம்'' மாமாவுக்கு எதுவும் புரிந்ததாகத் தெரியவில்லை. அதே வெறித்த பார்வை.

"வணக்கம் வாங்க..'' கைகூப்பியவர் குரலில் இருந்த இனிமை தோற்றத்தில் இல்லை. கருங்கல் கருப்பு. எந்தவிதமான கவர்ச்சியுமற்ற முரட்டுத்தனமான தோற்றம்... ''நான் முருகானந்தம்... மாமி அவங்க மாப்பிள்ளை... எலெக்ட்ரிஸிடி டிபார்ட்மெண்டில் இன்ஜினியராக இருக்கேன்...'' சாம்பசிவனுடன் கை குலுக்கினார்.

சீதாவுக்கு மிகவும் ஏமாற்றமாக இருந்தது. லலிதா பெரிய அழகில்லை என்றாலும் களையாகத் தோற்றமுடையவள். மூஞ்சி மூத்தியிருந்தாலும், கண்ணும், மூக்கும் அழகாகவே இருக்கும். சதா சிடுசிடுக்காமல் சிரிக்கும் பட்சத்தில் அழகாகவே இருக்கக்கூடும். அவள் எப்படி இவ்வளவு அவலட்சணமான ஒருத்தனைக் காதலித்தாள்; காதலித்துமில்லாம பெற்றவர்களை எதிர்த்து ஓடிப் போகவும் தைரியமாக முடிவெடுத்தாள். ஜாதி பெரிசில்லை, ஆனால் ஒருத்தன் பார்க்க சுமாராகக் கூட இல்லாவிட்டால் எப்படி.. சீதா டீ.வி.யிலும் சினிமாவிலும் பார்த்தவகையிலும், பத்திரிகையில் படித்த வகையிலும் காதலிப்பவர்கள் எல்லோருமே அழகாகத்தானே இருப்பார்கள். காதலியின் கண் அழகிலும், முக அழகிலும் தானே மயங்குவார்கள். அத்தனை காதல் பாட்டுக்களுமே அழகை மையமாக வைத்துத் தானே எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. இவனிடம் மயங்கும் அளவுக்கு அவ்வளவு கேவலமாகி விட்டாளா லலிதா?

''வா சீதா... எப்படியிருக்கே...'' அட லலிதாவா இது.. உடம்பெல்லாம் பூசினாற் போல பளபளப்பு.. பிள்ளை பெற்ற மதர்ப்பு அதோடு நம்ப முடியாத வகையில் சிரிப்பு வேறு முகத்தில். உறுமலும், ஒத்தை வார்த்தையுமாக இருப்பவள் கலகலவென்று பேச்சு... "முருகு... அத்தையையும் கூப்பிடுங்க...'' என்று முருகானந்தத்தின் தாயாரையும் தங்கையையும் அறிமுகப்படுத்தினாள். இந்தக் குடும்பத்திலா மாமி பாந்தமாக வசிக்கிறாள்? "இதோ காப்பி போட்டுண்டு வர்றேன்" என்று மாமி கிளம்ப, "இல்லை... நீங்க பேசிட்டு இருங்க. நான் எடுத்திட்டு வர்றேன்" என்று லலிதாவின் மாமியார் காப்பி கலந்து எடுத்து வந்தாள்.

மாமி பெருமையுடன் லலிதாவின் பெண்ணை எடுத்து வந்து காண்பித்தாள். "அப்படியே அவப்பாவை உரிச்சு வச்சிருக்கு" என்றாள். இந்த நிறமும், தோற்றமும் அதோடு பெண்ணாக வேறு பிறந்திருக்கு... எப்படிக் கலியாணம் ஆகுமோ என்று சீதா நினைக்கத் துவங்கினாள்.

இந்தக் குடும்பத்திலிருந்து விடைபெற்று வெளியே வரும்போது, லலிதாவும் முருகானந்தமும் வாசல் வரை வந்து வழியனுப்பினார்கள். தீபா தெரு முனை வரை கை ஆட்டியபடியே வந்தாள். "அந்தப் பாப்பா என்னைப் பார்த்துச் சிரிச்சிதும்மா. என் விரலைக் கெட்டியாப் பிடிச்சுண்டுடுத்து" என்று குழந்தையைப் பார்த்த பிரமிப்பில் இருந்தாள்.

"என்னால இதை நம்பவே முடியல்லைங்க. மாமி, மாமாவெல்லாம் அக்கம் பக்கம் வீட்டிலே தண்ணி கூடக் குடிக்க மாட்டாங்க. இப்ப மகள் வாழ்க்கைப்பட்ட வீட்டில சகஜமா நடமாடறாங்க. வேற வழியில்லாம அட்ஜஸ்ட் செய்துக்கிட்டதாக் கூடத் தோணலை. ஏன்னா மாமாவுக்கு பென்ஷன் வரது. மாமிக்கும் சுமாரா சொத்திருக்கு."

சாம்பசிவனுக்கு இவர்கள் குடும்பத்துக் கதை தெரிந்ததுதான். ''நான் எப்பவும் சொல்வேனே சீதா, ஜாதி சேர்ந்து வாழத் தேவையேயில்லை, சண்டை போடத்தான்

தேவைன்னு. மாமியும், மாமாவும் ஜாதியைக் கட்டிண்டு இருந்த மட்டும் அவங்களுக்கு மற்ற தைப் பார்க்கற வாய்ப்பே கிடைச்சிருக்காது. முருகானந்தம் பக்கா ஜென்டில்மேன். அவர் பேச்சிலேயே அது தெரியறது. மாமிக்கு வந்தாப்பல ஒரு கஷ்டம் வர்றப்ப, ஜாதியா உதவிக்கு வர்றது, மனுஷங்கதானே உதவறாங்க. சுயஜாதி டாக்டரையா தேடி வைத்தியம் செய்துக்கறோம். நம்ம ஜாதிக்காரன் வெச்ச கடையிலதான் சாமான் உசத்தியா இருக்குமா என்ன... முருகானந்தன் நல்ல குணத்தின் முன்னால ஜாதியெல்லாம் அடிபட்டுப் போச்சு."

"அது என்னமோங்க... ஆனா இந்த லலிதா காதலிச்சுக் கலியாணம் செய்துக்கறவ, பெரிய அழகில்லைன்னாலும் சுமாராவாவது ஒருத்தனைப் பார்த்துக்க மாட்டா. ராத்திரி விலே பார்த்தா பூதம்னு பயந்துடுவா போல ஒரு கனா..."

"அவ அப்படி பயந்தா மாதிரித் தெரியல்லை. இல்லைன்னா, அதுக்குள்ள குழந்தை பிறக்குமா என்ன?" சாம்பசிவன் சிரித்தார். "இங்கேதான் சீதா நாம எல்லாருமே தப்பு செய்யறோம். சின்ன வயசிலிருந்தே தேவர்கள் என்பவர்கள் சிவப்பு நிறமாக அழகாக, நல்ல குணமுடையவர்களாக இருப்பார்கள், அசுரர்கள் கருப்பாக, கோரமாக, கெட்டவர்களாக இருப்பார்கள் என்று கேட்டுக் கேட்டு, நம்ம மனசைப் பழக்கிட்டோம். அதுனால அழகு ஒண்ணுதான் பெரிய விஷயமாத் தெரியுது. முருகானந்தம் மாதிரி இருப்பவர்கள் அசுர உருவிலே இருக்கிற தேவர்கள் என்று வச்சுக்கலாம். தேவர்கள் உருவத்திலே இருக்கிற அசுரர்கள்தான் உலகத்திலே அதிகம். ஒருத்தரைப் பார்த்தா சட்டுன்னு முதல்ல தெரியற விஷயம் அவங்க தோற்றம்தான் ஒத்துக்கறேன். ஆனால் உலக அழகி முகத்தைக் கூடத் தினம், தினம் பார்த்துண்டு இருந்தா அவ கண், மூக்கு அழகு தெரியாது. அவ பர்ஸனாலிடிதான் தெரியும். இன்னும் கொஞ்ச நாள் பழகினா. நீயே ஒருநாள் முருகானந்தம் ரொம்ப அழகான மனிதர்னு சொல்லுவே பாரேன்."

"கொழுந்தை வேற அப்பனைக் கொண்டு கரிக்கட்டையாப் பிறந்திருக்கு. பெரியவளானாக் கல்யாணம் செய்யணுமே. எப்படி ஆகப் போகுதோ?"

"அந்தக் குழந்தை பெரியவளாறப்ப உலகம் புகழற நியூக்ளியர் ஸயன்டிஸ்டா வளரலாம். அவன் திறமை, அறிவோட அழகைக் கண்டு ஒருத்தன் அவளைக் கல்யாணம் செய்துப்பான். அழகானவர்கள் கலியாணம் மட்டும்தான் பெரிய சக்ஸஸ் ஆகுமா என்ன?"

"நீங்க எல்லாத்துக்கும் ஒரு பதில் வெச்சிருப்பீங்களே" சீதா சிரித்தாள்.

"அம்மா, அத்தை வந்திருக்காங்க" மலர்விழி வீட்டு வாசலில் நின்றிருந்தாள். "சாம்பு, சீக்கிரம் ஓடி வாங்க. எங்கே போனீங்கன்னு தெரியாம எத்தனை நேரமாத் தவிச்சுண்டு நிக்கறேன்."

"என்ன ஆச்சு?" சீதா பதறினாள்.

"ஆமா, கேக்க வந்திட்டா. புருசனும் பொஞ்சாதியுமா புதுக் கலியாண ஜோரிலே ஊரைச் சுத்திட்டு..."

"என்னதான் ஆச்சு?" சாம்பசிவன் வீட்டுக்குள் பாய, "நீங்க போனதிலிருந்தே பெரியம்மா மூச்சு ஒரு மாதிரி இழுத்துதுங்க. என்ன செய்யறதுன்னு தெரியல்லை. மலர்விழியம்மா வீட்டுக்குப் போன் போட்டேங்க..." வேலைக்காரி விளக்கினார்.

சாம்பசிவன் தாயாரின் முகத்தைப் பார்த்தார். மூச்சு வேக, வேகமாக வந்து கொண்டிருந்தது. டாக்டரை அழைக்காமல் வாசலில் நின்று வேடிக்கை பார்க்கும் மலர்விழியை என்ன சொல்வது? டாக்டருக்கு போன் செய்தார்.

(தொடரும்)

தேவை இல்லாத போது பேசாதிருங்கள்
சரியான வாய்ப்பு வந்தால் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்.
- பெஞ்சமின் பிராங்ளின்.
தகவல் : பா. குணா

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

ராகு, சனியைத் தவிர அனைத்து கிரகங்களும் உங்களுக்குச் சாதகமாகவே சஞ்சரிக்கிறார்கள். பிரச்சினைகள், கடன்கள், எதிர்ப்பு ஆகியவை குறைய வேண்டிய காலம் வந்துள்ளது. மாத முதற்பகுதியில் கணவன் மனைவி உறவில் சிறிது ஊடல் ஏற்பட்டு சரியாகும். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கலாம். அதில் உங்கள் பங்கு முக்கியமானதாக இருக்கும். அரசியல்வாதியானால் உங்களுக்குப் பதவி ஒன்று காத்திருக்கும். ஏற்றுக் கொள்ளுவது நல்லது. வழக்கறிஞரானால் வாதம் ஒன்றில் தங்கள் பக்கம் ஜெயம் ஏற்பட்டு, உங்களை நம்பிய கட்சிக்காரர்களுக்கு உற்சாகத்தை உண்டுபண்ணுவீர்கள். வாகனம் ஒன்றை வாங்கலாம். எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி உண்டு. எரிபொருள் துறை ஏஜென்சியில் இலாபம் கிடைக்கும். மற்றபடி உங்கள் மகிழ்ச்சி நிலைத்திருக்க உங்கள் குலதெய்வத்தையும் உபாசனாமூர்த்தியையும் தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் நினைத்து மானசீகமாக வழிபடுங்கள். எத்துறையினர்க்கும் ஏற்றமிகு மாதம்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2,3,4-ம் பாதங்கள், ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

சனியும் சந்திரனும் உதவும் நிலையில் உள்ளன. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனால் அரசுத் துறையில் உங்கள் செல்வாக்கு எடுபட்டு ஏதேனும் ஒரு காரியத்தைச் சாதிப்பீர்கள். மற்ற கிரகங்கள் எதுவும் சாதகமாகச் சஞ்சரிக்கவில்லை. சென்ற ஆண்டின் மத்தியில் இருந்ததொரு நல்ல நிலை இப்பொழுது தொய்வு அடைந்துள்ளதே என வருந்துமளவுக்கு நிகழ்ச்சிகள் நடந்தாலும், உங்களது அந்தஸ்தோ, கௌரவமோ குறைந்து விடாது. கவலையே வேண்டாம். ஆனால் பணிபுரியும் பெண்களானாலும் சரி அல்லது சொந்தத்தில் தொழில் உங்கள் பெயரில் (பினாமி) நடந்தாலும் சரி சற்றுக் கவனமுடன், விஷயங்களை நன்கு புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். நிதி விவகாரங்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு சனியாலும் சந்திரனாலும் ஆதாயம் உண்டு. மற்றபடி வாய்ப்பும் வசதியும் உள்ளவர்கள் தல யாத்திரை மேற்கொண்டு தீர்த்தங்களில் நீராடி, உரிய மூர்த்திகளையும் தலவிருட்சங்களையும் சேவித்து விட்டு வரலாம். முடியாதவர்கள உங்கள் ஊரில் உள்ள நவக்கிரகங்களைச் சேவித்தாலே கூட போதும்.

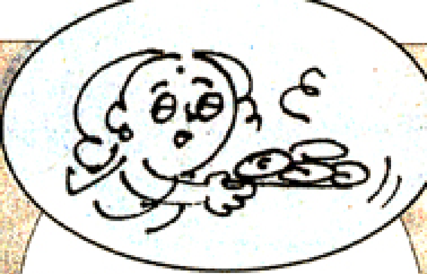


மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

1998 FEBRUARY 1998

ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



உளுந்து வடைக்கு நைஸாக அரைத்து அத்துடன் வெந்த உருளைக் கிழங்கை நன்றாகப் பிசைந்து கலந்து வடை தட்டினால் வடை புஸுபுஸுவென்று கனஜோராக இருக்கும்.
— ஜே. காமாட்சி

மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரனால் தாம்பத்திய உறவில் சிறு பாதிப்பு ஏற்பட்டுப் பிற்பகுதியில் சரியாகிவிடும். குருவின் பார்வை இல்லாததன் காரணமாக இதுவரை இருந்த மனச்சஞ்சலம், பணிபுரியும் இடத்தில் இருந்த மன இறுக்கம் இவை குறையலாம். அநேகமாக ஏப்ரல் மாதவாக்கில் சனி 11-க்கு வரும் போது உங்களுக்குப் பணி மாற்றமோ இடமாற்றமோ ஏற்பட்டு அதனால் நன்மை அதிகம் ஏற்படலாம். ராகுவால் ஒரு வெகுதூரப் பிரயாணமோ, அல்லது வாகன மாற்றமோ ஏற்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீடு வாங்கவோ அல்லது வீட்டில் ஒரு சுபநிகழ்ச்சியோ நடைபெறலாம். சூரியனால் சற்று உடல்நலம் குறிப்பாகக் கண் பாதிக்கப்படலாம். குருவின் பார்வை இராசிக்கு உள்ளதால் கவலை தேவையில்லை. நல்லதொரு தசாபுக்தி நடப்பவர்களுக்கு நன்மை கூடுதலாக இருக்கும். குடும்பத்துடன் ஒருமுறை உங்கள் குலதெய்வம் குடிகொண்டுள்ள ஸ்தலத்திற்குச் சென்று வாருங்கள்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

குரு 12-ம் இடத்தையும் 2-ம் இடத்தையும், 4-ம் இடத்தையும் பார்ப்பதால் விரயம் குறைந்து, வாக்குக்கு மதிப்பு ஏற்பட்டு, மனதுக்குச் சுகமளிக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறலாம். தசாபுக்தி நன்கு அமைந்தவர்களுக்குக் கவலையில்லை. மற்றவர்களுக்கு எந்தக் கிரகமும் ஏற்ற நிலையில் இல்லை என்பதுதான் உண்மை. எனவே அதற்கேற்ப இந்த மாதத்தில் எத்துறையைச் சார்ந்தவர்களானாலும், எப்படிப்பட்ட பதவியில் இருந்தாலும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுங்கள். காவல் துறையினர்களுக்கு சவால் மிக்க மாதமாக இருக்கும். மற்றவர்களும் பொறுப்புடன் செயல்படுங்கள். நேர்மையாகச் செயல்படுபவர்களை நாள் என் செய்யும் கோள் என் செய்யும் என்பதை மறவாதீர். குறிப்பாக இந்த ராசிக்காரர்கள் தேர்தல் நடத்தும் அதிகாரிகளாக நியமிக்கப்பட்டால் கோட்சாரம் சரியில்லையே என்ற எண்ணத்துடன் செயல்படாதீர்கள். அதுவே தவறு செய்வதற்குக் காரணமாகலாம். உங்களுக்கென்று நாட்குறிப்பை அன்று உங்களிடம் அளிப்பார்கள். அதில் காலையிலிருந்து மாலை வரை நடக்கும் முக்கிய சம்பவங்களை அப்படியே நிதர்சனமாக எழுதி விடுங்கள். ஏதேனும் வம்பு தும்பு என பிறகு ஏற்பட்டால் அந்த நாட்குறிப்புதான் பேசும். எந்த விஷயத்திலும் நேர்மையாக நடக்கக்கூடிய வரை இந்த கோட்சாரக் கிரகங்கள் ஒன்றும் செய்யாது. அனாவசியமாக எந்தவித வாக்கும் யாருக்கும் தர வேண்டாம். பொல்லாத கோபம் வந்தாலும் கோட்சாரத்தைக் கருத்தில் கொண்டு உங்களை நீங்களே சாந்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அப்படி ஒன்றும் விபரீதமாக ஏதும் ஏற்பட்டு விடாது. விரயம், செல்வாக்கு, சுகம், இவைகளுக்கு குருவின் அருள் இருக்கும் போது பயமேன். தட்சணாமூர்த்தியின் தாளை வணங்குங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் மகிழ்ச்சியுடன் கழிப்பீர்கள்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

குருவுடன் கேதுவும், செவ்வாயும் சேர்ந்தே உங்களது ராசியைப் பார்ப்பதால் பலவிதங்களிலும் செல்வாக்கும், மனோபலமும், உடல் வலிமையும் கூடி பெரும் சாதனை ஒன்றை நிகழ்த்திக் காட்ட வேண்டிய காலகட்டம். சூரியனும் புதனும் கூட உங்களுக்குச் சாதகமாகவே சஞ்சரிக்கிறார்கள். மாதத்தில் பிற்பகுதியில் சூரியனும் குருவுடன் சேர்கிறார். 7-ல் சூரியன் இருந்தால் வயிற்றுவலி, சிறு சிறு தோல்விகள் ஏற்படும் என்கிறது கோட்சார விதி. ஆனால் குரு பார்த்திட கோடி தோஷம் பறந்திடும் என்றதொரு விதியும் உள்ளதே. எனவே எத்துறையில் உள்ளவர்களும் எப்படிப்பட்ட எதிர்ப்பானாலும் எதிர்த்து நின்று எதிர்நீச்சல் போட்டு ஏற்றமானதொரு நிலையைப் பெறுகின்ற காலம். கார்த்தவீரியார்ஜுன ஜபத்தை

அல்லது ஹோமத்தைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் இதுவரை இழந்த எதுவானாலும் அவற்றை மீண்டும் பெறுவீர்கள். நஷ்டத்தை லாபமாக்கு கின்ற தன்மை கார்த்தவீரியார்ஜுனருக்கு உண்டு. அவரது ஜபத்தைச் செய்யுங்கள். ஒவ் வொன்றாக 1. இழந்த மனச்சந்துஷ்டி, 2. பதவி, 3. பணம், 4. கௌரவம், 5. புகழ் இவைகளை "நஷ்டத்திரவியலாபப் பிரதாய ராஜமான்ய சூடாமணியே கார்த்தவீரியார்ஜுனாய ஸ்வாஹா" அல்லது நஷ்டமனச் சந்துஷ்டி என இப்படி விவரமாகக் கூறி ஹோமம் செய்யலாம். கூடவே குபேர ஹோமமும் செய்ய வேண்டும். உங்கள் ராசிக்கு 8-ல் உள்ள சனியைப் பற்றிய கவலை வேண்டாம். குரு கேது கூடினால் சப்தகோடி தோஷ பரிகாரம். குருவுக்கு தக்ஷிணாமூர்த்தியும் கேதுவுக்கு விநாயகரும் அதிதேவதைகள். அப்பாவும் பிள் ளையும் சேர்ந்து அருள்புரிய ஆரம்பித்தால் அதைத் தடுக்க யாரால் முடியும்? ஆனால் நாம் எதை வாசித்தாலும் ஸ்வரத்தை விலகி வாசியாமல் அடக்கமாக வாசிப்பது முக்கிய மல்லவா! வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல செய்தி கள் வரும். செய்யும் தொழில் எதுவாக இருந் தாலும் நன்கு முன்னேற்றத்தைத் தரும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2,3,4ம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2-ம் பாதங்கள்.

6-ல் குரு, கேது, செவ்வாய், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனும் சேர்ந்திருப் பது நல்லதே. குருவால் உடல் நிலை பாதித்தாலும் மற்ற கிரகங்கள் நன்மையைத் தரும். இராசி நாதனாகிய புதன் குடும்பத்தில் குறிப்பாகத் தாம்பத்திய உறவில் சிறு குழப்பத்தை உருவாக் கினாலும், சூரியனும் அவனுடன் உள்ள மற்ற கிரகங்களும் எத்தகைய இன்னலையும் கட்டுப் படுத்தி விடுவார்கள். இதனால் வழக்குகளில் ஜயம் உண்டாகும். பதவி உயர்வுக்கு இருந்த தடை விலகும். பந்து மித்ரர்களுடன் உறவு கூடும். வேலைக்குச் செல்லும் சகோதரி களுக்கு வாகன லாபம், பதவி உயர்வு என ஏதேனும் லாபகரமான நிகழ்ச்சி நடக்கும். 7-ல் சனி இருப்பதால் உங்களை விட சகலவிதத் திலும் குணத்தில் தாழ்ந்துள்ள ஒருவரால் எதிர்பாராத சிக்கல் ஒன்று வரலாம். நீங்கள் ஆண் ஆனால் பெண்ணாலும், அதே போல பெண் ஆனால் ஆணாலும் இத்தகைய சிக்கல் வரலாம். எனினும், 10, 12- 2-ம் இடத்தை குரு பார்ப்பதால் உங்கள் செல்வாக்கும் நாணய மும் வீரியமாகாது. கவலை வேண்டாம். அப் படியானால் ஏன் எழுத வேண்டும். எச்சரித்து விட்டால் அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ளு வீர்களல்லவா? அப்பொழுது அத்தகைய தொடர்பை வெட்டிக் கொண்டு வெளியே வருவீர்களா அல்லது கட்டிக் கொண்டு கவ லையைச் சுமப்பீர்களா? சனி அப்படிப்பட்ட நிலையை உருவாக்கலாம். மற்றபடி சுக்கிரன் வீடு மனை வாங்கும் யோகத்தைத் தரலாம். பங்கு மார்க்கெட்டில் ஈடுபட்டு இதுவரை நஷ்டம் அடைந்து வந்தவர்களுக்கு இலாபம் ஏற்படுகின்ற காலகட்டம்.

நாளான சென்ட் பாட் டிலை தூக்கி எறியாதீர்கள். பாத்ரூம் கழுவும்போது ஒரு பக்கெட் தண்ணீரில் ஒரு சொட்டு விட்டுக் கழுவுங்கள். இல்லையேல் கழுவியபின் 'ஸ்ப்ரே' பண் ணுங்கள்.

– ஜானகி குமார்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங் கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு குருவின் பார்வை உங்கள் ராசிக்கு வருகிறது. இதுவரை எந்தச் செயலாலும் முழுமையான வெற்றி கிடைக்கவில்லை. 6-ம் இடத்திற்குச் சனி வந்ததுமே சில கிரகங்களில் உங்கள் முயற்சிக்குப் பலன் அளித்தாலும், முழுமையான பலன் குருவின் அருளால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். 4-ல் உள்ள புதன் தனலாபத்தையும் குடும்ப சுகத்தையும் தர வேண்டும். ராகுவும் உதவும் நிலையில்தான் உள்ளார். மற்ற கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. ஆனால் சுக்கிரனால் செல்வாக்கும், பந்துக்கள் வீட்டில் நடக்கும் சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும் உண்டு. என்றோ உங்களுக்கு எந்தவிதத்திலோ குருவாகவோ, நண்பராகவோ இருந்த ஒருவனை இந்த


இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
Murugan
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை – 3.
போன்: 5350182, 5343412

மாதத்தில் சந்திக்க இருக்கிறீர்கள். வருடத்திற்குத் தேவையான தானிய வகைகளை வாங்குவதற்குரிய நிதி நிலையை ராகு ஏற்படுத்தித் தருவார். ஆகவே வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த ராசியைச் சேர்ந்த பெண்களில் புத்திர பாக்கியம் இதுவரை ஏற்படாதவர்களுக்குத் தற்சமயம் அனுகூலமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. மருந்துவச் சிகிச்சையை விட உடலாலும் உள்ளத்தாலும், இறையுணர்வுடன் இணைபவர்களுக்கு குரு கட்டாயம் புத்திர பாக்கியத்தைத் தருவார். ஸ்ரீ சந்தான கோபால கிருஷ்ண யந்த்ரம் அணிவது, அவர் சம்பந்தமான ஹோமம் செய்வது, அவரது மந்திரத்தை ஜபிப்பது போன்ற செயல்களுக்கு இந்த குருபெயர்ச்சி உங்களுக்கு உதவும். குறிப்பாக குலதெய்வத்திற்குரிய பூஜையைச் செய்வது நல்லது. வியாழக்கிழமை தோறும் குரு சன்னதிக்குச் சென்று குரு ஸ்லோகத்தையும் அல்லது அங்கு எழுதி வரைந்துள்ள தமிழில் உள்ள செய்யுளையும் கூறி ஸ்ரீ சந்தான கோபால கிருஷ்ண மந்திரத்தையும் 11 முறை கூறிவிட்டு வாருங்கள்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

விருச்சிக ராசிக்காரர்களுக்கு விரும்பியதைத் தரத்தக்க சூழ்நிலையில் சுக்கிரனும், மாத ஆரம்பத்தில் சூரியனும் சஞ்சரிக்கிறார்கள். எனவே எதிர்பார்க்கும் இனங்களில் வெற்றி உண்டு. சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றும் நடக்கும். விரும்பியபடி பதவி மாற் றமோ, இடமாற்றமோ கூட கிடைக்கலாம். உங்களது அஷ்டமஸ்தானத்திற்கும், தொழில் ஸ்தானத்திற்கும், விரயஸ்தானத்திற்கும் கேது, செவ்வாயுடன் கூடிய குருவின் பார்வை இருப்பதால் சிரமங்களும், விரயங்களும் குறைவதுடன் தொழில் ஸ்தானமும் நன்கு அமையும். மற்றபடி மற்ற கிரகங்களால் எந்தவித நன்மையும் இல்லை. குருவுடன் பரிவர்த்தனை பெற்ற சனி நன்மையைச் செய்யும் நிலையில் இல்லை எனினும் குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். இலாபஸ்தானத்திற்குரிய புதனின் சஞ்சாரமும் சரியில்லை. எந்த ஒரு விஷயத்திலும் எச்சரிக்கை தேவை. குறிப்பாக அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்வரும் தேர்தலில் ஆணையத்தின் கட்டளைக்கு ஏற்பப் பணிபுரியச் செல்லும் சமயம் மிகவும் நடுநிலையுடன் பணியாற்ற வேண்டிய நிலை. இந்த ராசிக்காரர்களே தேர்தல் அதிகாரியாகப் பணியாற்ற வேண்டிய நிலையில் இருப்பின், தேர்தல் நாளன்று நடக்கும் முக்கிய சம்பவங்களை டைரியில் குறித்து வைப்பது நலம். இந்த மாத ராசிப்பலன் எழுதும்போது விசேஷமாக இதை எழுத வேண்டியது அவசியமல்லவா? மற்றபடி கடமையுணர்வும் இறையுணர்வும் உள்ளவர்கள் எதற்கும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அரசியல்வாதிகளுக்குச் சற்று சோதனை மிக்க காலம்தான் - வருமான சம்பந்தமான சரியான கணக்குகளை முறைப்படி சமர்ப்பிப்பது நல்லது. ராசிப்பலன் எழுதும் போது அந்தந்த காலகட்டத்தில் இருக்கும் நடைமுறைக்கு ஏற்ப நல்லது கெட்டது எழுத வேண்டியுள்ளது. அதனால் அரசாங்க கெடுபிடி இந்த மாதத்தில் ஏற்பட வாய்ப்பு இருப்பதால்தான் இவ்வாறு எழுதத் தூண்டுகிறது. பரிகாரமாக வேலவனை வேண்டிய அளவிற்குத் தொழுங்கள். அஞ்சுமுகம் தோன்றிடில் ஆறுமுகத்தைத்தானே தொழ வேண்டும். சஷ்டிக் கவசம் படிக்கலாம்.

வேறு எங்கேயும் எனக்குத் தெளிவு கிடைக்காத போது, ஆதரவு கிட்டாத போது நான் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் முழங்காலில் மண்டியிட்டு பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன். என்னுடைய அறிவு, ஆற்றல் எதுவும் எனக்குக் கைகொடுக்காதபோது பிரார்த்தனை மட்டுமேதான் எனக்குக் கைகொடுத்து உதவியிருக்கிறது.

— ஆபிரகாம் லிங்கன்

தகவல் : குணா பார்த்திபன்.



புத்தகங்கள் இரவல் தரும்போது ஜாக்கிரதையாக இருப்பதை விட திரும்பப் பெறும்போது இன்னும் ஜாக்கிரதையாக இருத்தல் வேண்டும். ஏனென்றால் கைமாறும் போது காணாமல் போகின்ற பக்கங்கள் அதிகம். குறிப்பாக சமையல் கூப்பன்கள் இழந்த அனுபவம் எழுத வைத்தது என்னை.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்ராடம் 1–ஆம் பாதம்.

குடும்ப சுகத்திற்குக் குறைவில்லை. கேதுவால் தனலாபம் உண்டு. வழக்குகளில் வெற்றியும் உண்டு. தேர்தலில் நிற்கும் எதிரிகளை முறியடித்து முருகன் அருளால் வெற்றி உண்டு. செவ்வாய் நல்ல நிலையில் சஞ்சரிக்கிறார். காவல் துறையினர், சுங்கத் துறையினர் தங்களது ஆற்றலைக் காட்டி அசாதாரண மானதொரு செயலில் வெற்றியை அடைவீர்கள். அதனால் நாடும் வீடும் உங்களைப் புகழ இருக்கிறது. அரசு பணியாளர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியன் கூட உதவ உள்ளார். உங்கள் இராசியின் இலாபஸ்தானத்தையும், தனஸ்தானத்தையும் களஸ்திரஸ்தானத்தையும் குரு செவ்வாயுடன் சேர்ந்து குருமங்கள யோகத்தை அருளத்தக்க விதத்தில் பார்க்கிறாரே! பின் என்ன கவலை. எனவே உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடைய வார்த்தைக்கு ஏற்ப வீடு, மனை வாங்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுங்கள். வெற்றி நிச்சயம். வாகன யோகமும் உண்டு. 9-ல் உள்ள ராகுவால் தந்தையின் உடல்நலம் பாதிக்கப்படலாம். வார்த்தைகளை அனாவசியமாக உதிர்த்து, வேண்டாத வம்பை விலைக்கு வாங்க வேண்டாம். இது எத்துறையினர்க்கும் எந்நிலையினர்க்கும் ஏற்றதொரு எச்சரிக்கையாகும். நாமக்கல் நரசிம்மரையும், ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரையும் ஆராதியுங்கள். உங்கள் இராசிநாதனாகிய குருவையும், தக்ஷிணாமூர்த்தியையும், ஆவுடையாரையும், தேவாரப் பாடல்கள் மூலம் துதியுங்கள்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2,3,4-ம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ம் பாதங்கள்.

சனியும் சுக்கிரனும் உதவும் நிலை. நினைத்த மாத்திரத்தில் பயத்தை உண்டாக்கும் சனி உங்களுக்கு வெற்றியைத் தரும் நிலையில் சஞ்சரிக்கிறாரே அது ஒன்று போதாதா? அடுத்தது குடும்பத்தில் உள்ள பிரச்னைக்கு எப்பொழுதும் ஓரளவுக்குக் காரணமாகின்ற சுக்கிரன் தனலாபத்துடன் வஸ்திர லாபத்தையும் தரும் நிலையில்தான் இருக்கிறார். தேர்தலில் நின்று வெற்றி விழா கண்டு பொன்னாடை போர்த்தக்கூடிய நிலை ஏற்படலாமே! அப்படியில்லையெனில் குறைந்தபட்சம் உங்கள் உறவினர் வீட்டில் திருமண நிகழ்ச்சி ஒன்றிலாவது வஸ்திரலாபம் கிடைக்கும். மற்றபடி மகர ராசிக்காரர்களின் தசாபுக்தி சரியில்லாதவர்களுக்கு புதனால் பிரச்னைகள் உண்டாகலாம். கேதுவும் கூட ஏதேனும் செய்யலாம். ஆனால் குரு இரண்டாமிடத்தில் இருப்பதால் எதைப் பற்றியும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இந்த மாதம் நல்ல முகராசியான மாதம். மாணவ மாணவிகள், கலைஞர்கள் மற்றும் செய்வினைக் கலைஞர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் நல்லதொரு மாதம். நன்கு முயன்று பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் எதைத் தொடங்கு முன்னும் உங்கள் குலதெய்வத்தையும் விநாயகரையும் மனதாரத் தொழுது ஆரம்பியுங்கள். வழக்குகளிலும் வெற்றியுண்டு. பதவி உயர்வும் ஒருசிலருக்குக் கிடைக்கும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

சதயத்தை முழு நட்சத்திரமாகக் கொண்ட ராசி. மும்முடி கொண்டான், திருமறை கண்டோன், பொன்னியின் செல்வன் என்றெல்லாம் புகழப்படும் இராஜராஜ சோழனின் நட்சத்திரமல்லவா சதயம்! அப்படிப்பட்ட சதய நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு மிகவும் நல்லதொரு மாதமென இதயப்பூர்வமாக எழுத முடியாத நிலை. கிரகசஞ்சாரங்கள் அப்படி உள்ளன. சுக்கிரன் ஒருவனே சுகமளிக்கிறான். உங்கள் இராசியில் உள்ள குரு பூரட்டாதி நட்சத்திர நாயகன். எனவே பூரட்டாதி நட்சத்திரக்காரர்களுக்குச் சனியுடன் பரிவர்த்தனை பெறும் குரு செல்வாக்

மாதம் ஒரு மந்திரம் :

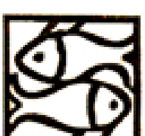
சரணாகத தத்துவத்தை உலகிற்களித்த பெருமை வைணவத்திற்கு உண்டென்றால் அந்தச் சரணாகதத்திற்கே பெருமையைத் தேடித் தந்த தன்மை ஸ்ரீ ராமருக்கே உண்டு. அத்தகைய சக்கரவர்த்தித் திருமகனைத் தேவர்களின் தலைவனாகிய இந்திரன் பலவாறு துதித்துப் பாடிய ஸ்தோத்திர மாலை ஒன்று அத்யாத்ம இராமாயண காவியத்தில் காணப்படுகிறது. தேவேந்திரன் தொடுத்த அத்தகைய ஸ்தோத்திர முத்துக்களில் ஒன்றை இம்மாத மந்திரமாகக் கீழே தரப்படுகிறது.

ப்ரபன்னாகிலானந்த தோஷம் ப்ரபன்னாம்
ப்ரபன்னார்தி நிஸ்ஸேஷ நாஸா பிதானம்
தபோ யோக யோகீஸ பாவாபி பாவ்யம்
கபீஸாதிமித்ரம் பஜே ராமமித்ரம்

''தன்னைச் சரணடைந்தவர்களுக்குச் சகல சந்தோஷங்களைத் தருபவரும், பக்தர்களுக்கு அபயம் அளிப்பவரும், தன்னைச் சரணடைந்தவர்களின் தோஷங்களனைத்தையும் முற்றிலுமாய் அழிக்கும் பெயரைப் பெற்றவரும், தவம், யோகம் இவற்றையே பற்றுக்கோடாகக் கொண்ட முனி சிரேஷ்டர்களால் மனதால் நினைந்து வணங்கத்தக்கவரும், வானர அதிபர்களாகிய சுக்ரீவாதிகளுக்குப் பிரியமுள்ள நண்பராக விளங்குபவருமான ஸ்ரீராமபிரானைப் பக்தியுடன் துதிக்கிறேன்'' எனும் கருத்துக்களைக் கொண்ட இப்பாடலைத் தினமும் உள்ளத் தூய்மையுடனும், ஆழ்ந்த பக்தியுடனும், அசையாத நம்பிக்கையுடனும் துதித்துப் பாடுபவர்களுக்கு, நவக்கிரக நாயகர்களாலோ, மற்றும் வேறு எந்தவிதத்தாலோ ஏற்படும் தோஷங்கள், ஸ்ரீ இராமபிரானது அருளால் முற்றிலும் நீங்கப் பெற்று நல்லதொரு நிறைவான வாழ்வு கிடைக்குமென்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

கைக் குறைக்க வாய்ப்பு இல்லை. 7-ல் உள்ள ராகுவை குரு பார்ப்பதால் ராகுவினால் தொல்லை ஏற்படாது. இறையுணர்வும், இயல்பாகவே நேர்மை உள்ளம் படைத்தவர்கள், நல்லதொரு தசாபுக்திகள் நடப்பவர்கள் அனாவசியமாகக் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. இந்த ராசியில் 5, 7, 9 ஆகிய இடங்களைக் குரு பார்ப்பதால் குழந்தைகளாலோ, வாழ்க்கைத் துணைவராலோ, தொல்லை இல்லை. தனபாக்கியஸ்தானத்தை குரு பார்ப்பதால் நீங்கள் செய்யும் கடமையில் நல்லதொரு பெயரைப் பெறும் பாக்கியமும் உண்டு. எனினும் நவக்கிரக நாயகர்கள் அனைவருக்கும் பொதுவாக ஒரு கணபதி ஹோமமும், நவக்கிரக ஹோமமும் செய்யலாம். வசதியும் வாய்ப்பும் இல்லாதவர்கள் இந்த மாதத்தில் வரும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் நவக்கிரகம் உள்ள கோயிலுக்குச் சென்று 9 விளக்குகளை ஏற்றி நவக்கிரக நாயகர்களின் தாள்களில் வைத்து வணங்குங்கள். அதுவும் முடியாதவர்கள் வீட்டிலேயே, குளித்த பிறகு தனியாக அமர்ந்து கோளறு பதிகத்தைப் படியுங்கள். ஏப்ரலுக்குப் பிறகு எல்லாமே நல்லபடி நடக்கும்.



மீன ராசி :

பூராட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திராட்டாதி, ரேவதி.

பூரட்டாதி நட்சத்திர நாயகனின் இராசியில் சனி அமர்ந்து இராசிநாதனாகிய குருவுடன் பரிவர்த்தனை. அத்துடன் பாற்கடலில் பள்ளி கொண்டவனை அதிதேவதையாகப் பெற்ற புதன் அழகாக 11-ம் இடத்தில் இலாபத்தில் சஞ்சரிக்கிறார். அத்துடன் 6-ம் இடத்தில் உள்ள ராகுவும் தங்கமாக, பணமாகத் தருகின்ற நிலை வழக்குகளிலும் வெற்றியைத் தர இருக்கிறார். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியனும், கீர்த்தியைத் தரும் தன்மையில் உள்ளார். அதனால் நன்மை உண்டு. முற்பகுதியில் குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்சினைகளை உருவாக்கும் சுக்கிரன் பிற்பகுதியில் நன்மையைத் தர இருக்கிறார். மற்ற கிரகங்களால் சில குழப்பங்கள், வேண்டாத இடத்திற்குப் பதவி மாற்றம் என ஏதோ ஒரு விதத்தில் சிரமத்தைத் தந்தாலும் அவை நிரந்தரமானவை அல்ல என்பதை உணரும் வகையில் உடனுக்குடன் சரிசெய்யுமளவுக்கு புதனின் சஞ்சாரம் உள்ளதால் கவலை வேண்டாம். கோட்சாரப் பலன்களை மட்டுமே நம்பி இருக்கக் கூடாது. தசாபுக்திகள் எப்படி உள்ளன என்பதையும் பார்க்க வேண்டும். அத்துடன் நீங்கள் குடும்பத்தில் முக்கிய பொறுப்பில் இருப்பவரானால் மற்றவர்களின் ஜாதகப் பலனையும் அனுசரித்தே உங்கள் இராசிப்பலனும் நடக்கும். இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கையும், இறையுணர்வும், மற்றவர்களிடம் இனிமையாகப் பழகும் தன்மையும் இருந்தால் நவக்கிரக நாயகர்கள் நமக்குத் தொல்லைகளைத் தர மாட்டார்கள். அதனால் குருபெயர்ச்சியும் எதிர்வரும் சனிப் பெயர்ச்சியும் சரியாக அமையவில்லை எனக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. காகத்திற்கு அன்னம், பசுவின் தாகத்திற்குத் தண்ணீர், ஆகிய இரு அறப்பணிகளை வாரத்தில் ஒரு முறை செய்தாலே போதும். எல்லாம் நல்லபடி நடக்கும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

• ஆந்திரா போச்சம்பள்ளி காட்டன் சேலை • கோரா சில்க் சேலை • வெங்கடகிரி சேலை

அல்லுரியின்

சுடிதார் '98



சுடிதார் மற்றும்

ரெடிமேட்

பிளவுஸ்களுக்கு

மட்டும்

மாபெரும்

தள்ளுபடி

10% முதல் **25%**

பிப்ரவரி **1** முதல் **15** வரை

• எண்ணற்ற ரகங்கள் / வடிவங்கள் / மாடல்கள்
• ரெடிமேட் சுடிதார் ரெடிமேட் பிளவுஸ்களுக்கும் தள்ளுபடி
• இந்த தள்ளுபடி விற்பனை சேலைகளுக்கும், சுடிதார் துணிகளுக்கும் பொருந்தாது

அல்லுரி சாரிஸ்

4/38, R.K. Mutt Road, Luz Bazaar, Mylapore,
Chennai-600 004. **Ph: 4935791**

• ரெடிமேட் பிளவுஸ் • நைட்டீஸ், பெட்டிகோட்ஸ்

• பெங்களூர் காட்டன் சேலை • டஸ்ஸர் சில்க் சேலை • ஜக்கார்ட் சில்க் சேலை • பேன்சி ரெடிமேட் சுடிதார்

ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம்

பாராயணம் செய்யும் வகையில் அமைந்தது. தொகுப்பு - ஸ்வாமி அபயானந்த ஜிதாஸ். கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் - 32, விலை ரூ. 3.00



வாரியார் சுவாமிகள்

திருமுருகக் கிருபானந்த வாரியாரின் வாழ்க்கைச் சம்பவங்கள். பக்திநெறிச் சீலரின் வாழ்க்கைக் கதை படிப்பவர்களை நெகிழச் செய்யும். ஆசிரியர் : ஞா. மாணிக்கவாசகன்.

பக் - 108, விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - உமா பதிப்பகம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001).

திருமணம் கைகூடும் திருவிடந்தை

108 வைணவத் தலங்களில் ஒன்றான திருவிடந்தை திருமண பாக்கியம் தருகிறது எனக் கூறுபவர் எஸ். இரகுநாதன்.

பக் - 48, விலை ரூ. 12.00.

(இரண்டும் - இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

புதிய சமையல் கலை

இனிப்பு, காரம், சமையல் பொடி, கூட்டு மசியல் வகைகள் என நிறைய சொல்லியிருப்பவர் லட்சுமி.

பக் - 224, விலை ரூ. 45.00

(பழனி நிலையம், 11, டி.டி.கே. சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

சிறுவர் கதைக் கொத்து

சிறுவர்களுக்கான ஐம்பத்தைந்து கதைகள். ஆசிரியர் - குட்டி யண்ணன்.

பக் - 168, விலை ரூ. 30.00

நிராகரிப்பு

கோபால்தாசன் எழுதிய புதுக்கவிதைத் தொகுப்பு. நடுத்தரவர்க்கத்தினரின் ஆசாபாசங்கள் கவிதைகளாக மலர்ந்திருக்கிறது.

பக் - 120, விலை ரூ. 25.00

(ஸ்ரீ துர்க்கை பப்ளிகேஷன், 21, மதுரை வீரன் கோயில் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

ஒளி நமக்கு வேண்டும்

இலக்கியத் தரமான கதை ஆர்வலர்களுக்கான குறுநாவல்கள். ஆசிரியர் செ. யோகநாதன். வாழ்வியலை நிதர்சனமாக வெளிச்சப்படுத்திக் காண்பிக்கிறார்.

பக் - 79, விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - ஸ்ரீசெண்பகா பதிப்பகம், 7, போயஸ் சாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018.)

நவக்கிரகத் திருத்தலங்கள்

ஒன்பது திருத்தலங்களின் வரலாறு, பாடல்கள், மூலமந்திரம் என அனைத்து விவரங்களையும் சேகரித்துத் தந்திருக்கின்றனர் ந. க. மங்கள முருகேசன், இராசம் மங்கள முருகேசன்.

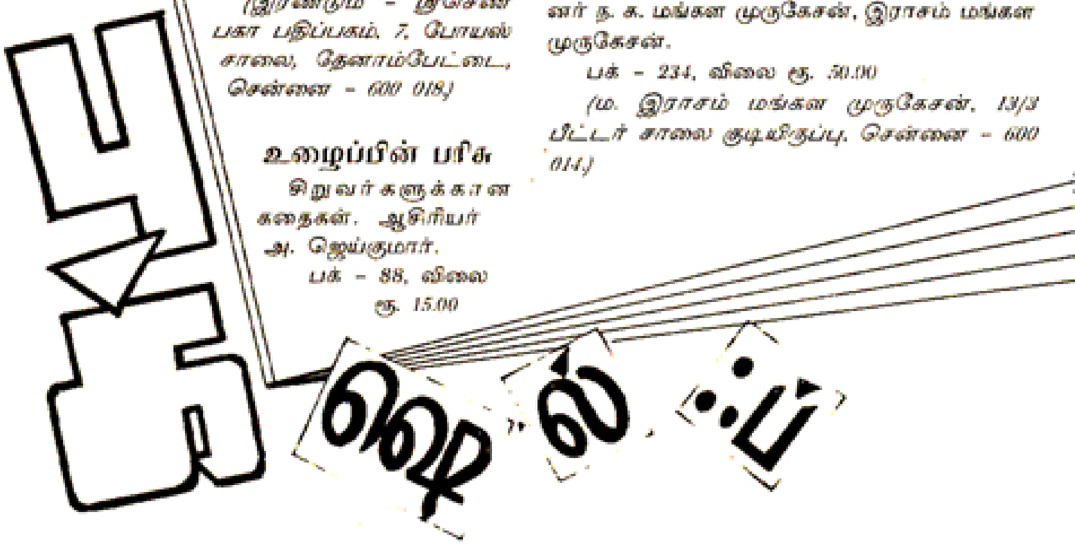
பக் - 234, விலை ரூ. 50.00

(ம. இராசம் மங்கள முருகேசன், 13/3 பீட்டர் சாலை குடியிருப்பு, சென்னை - 600 014.)

உழைப்பின் பரிசு

சிறுவர்களுக்கான கதைகள். ஆசிரியர் அ. ஜெய்குமார்.

பக் - 88, விலை ரூ. 15.00



அடிவாழை

ஒரு பெண்ணால் இனிமையான குடும்பமே பட்ட துன்பத்தையும், மற்றொரு பெண்ணால் அனைத்தும் சுபமானதுமாகக் கதை. ஆசிரியர் - ரமணி சந்திரன்.

பக் - 256, விலை ரூ. 50.00

(அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

அழகுக் குறிப்புகள் - 1000

கேசப் பராமரிப்பு முதல் பாத அழகு வரை. தொகுப்பு - ப்ரியா பாலு.

பக் - 100, விலை ரூ. 17.00

(விசாலாட்சி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

Easy way to Develop Memory - MWEMONICS

ஞாபகசக்தித் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளைக் கூறுபவர் கே. எல். ஜகன்னாதராவ்.

பக் - 228, விலை ரூ. 50.00

(கிரி டிரேடிங் ஏஜென்சி, 58/2, டி.எஸ்.வி. கோவில் தெரு, சென்னை - 600 004.)

வசந்தம் வருமா?

ஜோதிர்லதா எழுதிய நாவல்.

பக் - 320, விலை ரூ. 60.00

(டி.எஸ். புத்தக மாளிகை, 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.)

மனிதன் இறைவனின் அடிமையா?

ஆன்மீக அன்பர்களுக்குச் சுவையான நூல். ஆசிரியர் - முருகப்பிரியன்.

பக் - 124, விலை ரூ. 25.00

பிரதோஷத்தின் மகத்துவம்

ஆசிரியர் - முருகப்பிரியன்.

(இரண்டும் - ஓம் முருகா பதிப்பகம், 27, ஜெகஜீவன்ராம் தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், பம்மல், சென்னை - 600 075.)

வாழ்வெல்லாம் வசந்தம் பாடு

திருமண வாழ்வின் புனிதத்தைக் கதையாக்கி இருப்பவர் சைதை செல்வராஜ்.

பக் - 116, விலை ரூ. 22.00

ஜோக்கான கவிதைகள்

இன்றைய சமூக நிலைகளை நகைச்சுவைக் கவிதையாகச் சொல்பவர் கரடிகுளம் ஜெயா பாரதிப்ரியா.

பயணங்கள்

முன்பு
குண்டும்
குழியுமாய்
இன்று,
குண்டும் -
கிலியுமா...!

பக் - 220, விலை ரூ. 41.00

(இரண்டும் மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

செல்வம் -புகழ் தரும் யோகங்கள்தான் யாவை?

சோதிட ஆர்வலர்களுக்கு விளக்குபவர் எஸ். பி. சுப்பிரமணியன்.

பக். 96, விலை ரூ. 14.00

நாத்திக கேள்விகளுக்கு ஆத்திக பதில்கள் நூறு

ஆன்மீக விவாத ஆர்வலர்களுக்கு. பதில்கள் - ஆலமர்ந்தார்.

பக் - 119, விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

உங்கள் கைரேகையும் எதிர்காலப் பலன்களும்

எளிய நடையில் விளக்கியிருப்பவர் ஸ்வாமி சத்தியநாராயணா.

பக் - 122, விலை ரூ. 22.00

நீங்களே ஜாதகம் கணிப்பது எப்படி?

ஆசிரியர் - ஸ்வாமி முருகானந்தா.

பக் - 112, விலை ரூ. 20.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026.)

ஆசை நெசவு

இந்திரா சௌந்தர்ராஜன் எழுதிய நாவல்.

பக் - 260 விலை ரூ. 55.00

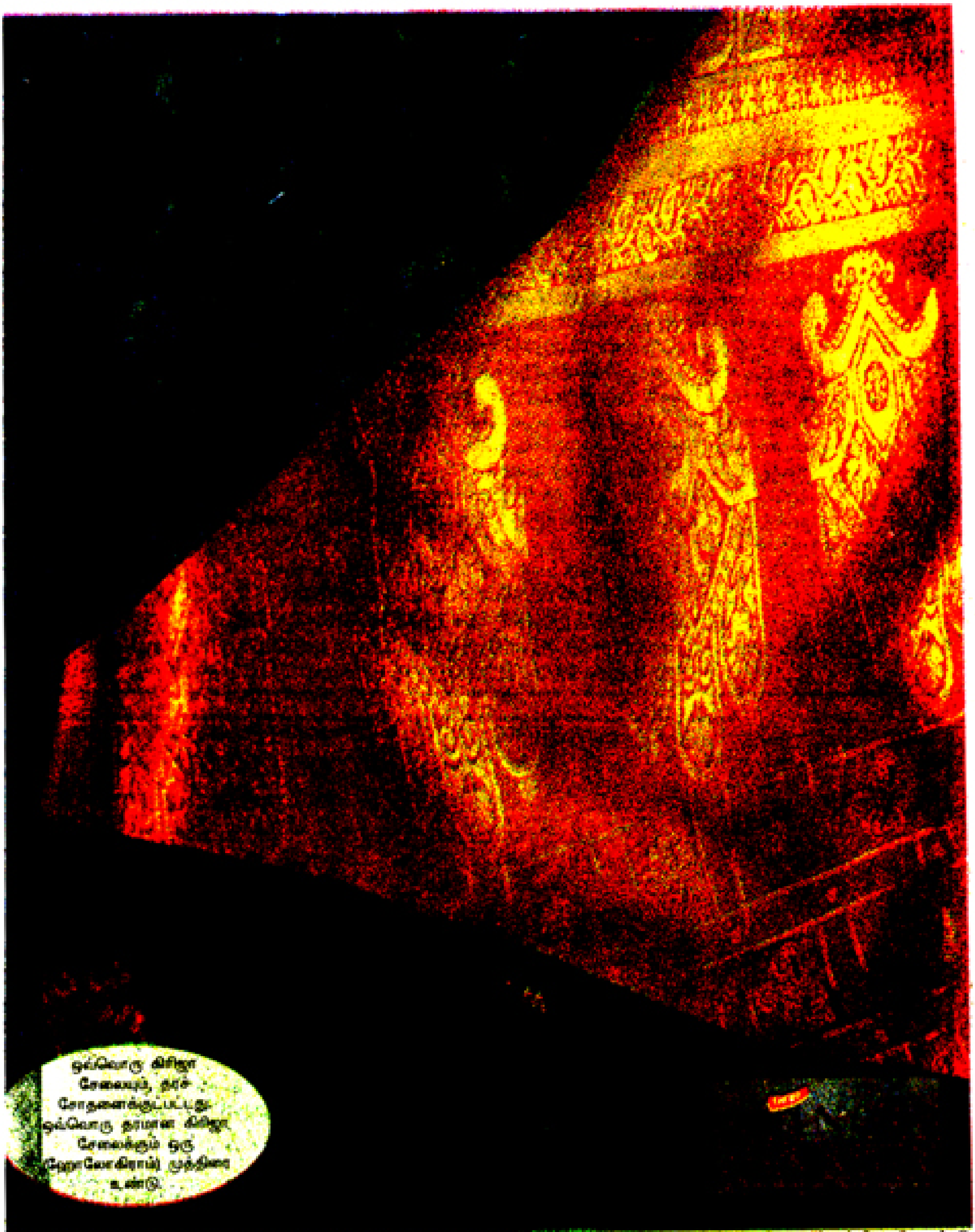
கடலோரக் கோயில்கள்

துவாரகையிலிருந்து கடலோரமாக அமைந்துள்ள புனித ஆலயங்களை விவரித்திருப்பவர்கள் மணியன், எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்.

பக் - 232, விலை ரூ. 45.00

(இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)


நாம் ஏன் பழைய
பஞ்சாங்கத்தையே
பார்க்க வேண்டும்,
டியர்?
24
Girija
A UNIT OF PATHI BHASKARAN
GROUP OF CONCERNS


ஒவ்வொரு கிரிஜா
சேலையும், தரச்
சோதனைக்குட்பட்டது.
ஒவ்வொரு தரமான கிரிஜா
சேலைக்கும் ஒரு
(ஹோலோகிராம்) முத்திரை
உண்டு.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Wanted a bride for a blind/fair/South Indian Brahmin/Tamilian, 38 years with a high University Qualifications, comfortable, independent, five figure income and owns a home in Chennai, seeks an educated Brahmin girl as spouse and life time companion. Horoscopes optional. Boy's interests are free lance writing and Hindu religious matters. Please reply Box No. 14581

■ Doctor parents invites alliance for Palghat Iyer, Koundinya, Brahacharanam, brothers, Area Manager, 34/163, M.Sc., DBM, Uthiradam, 15,000/- + perks. 2) Practicing advocate, Mumbai High Court, 32/150 B.Com, LLB, Mirigishirisham, ten to fifteen thousand. Reply with horoscope details Box No. 14582

■ கார்காத்த சைவ வெள்ளாளர்/27/158 செ.மீ., பரணி, எம்.காம்., பி.எட்., தனியார் பள்ளியில் பி.ஜி. ஆசிரியர் மற்றும் சொந்தமாக நர்சரி பள்ளி நடத்துபவருக்கு பி.ஜி./டிகிரி/செகண்டரி கிரேட் ஆசிரியைப் பயிற்சி பெற்ற வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14583

■ Alliance invited from fair good looking graduate girls for Iyer Brahacharanam, Srivatsa Barani, fair, 28/168/14,000/- B.A.(H), Hons. in Systems Management, Sr. Executive (Software Engr.) in Multinational Company, Delhi. Reply Box No. 14584

■ Alliance invited for Keralite Iyer boy, Vadama, Bharadwaj, Hastham, 41, only son, executive in private limited company in Chennai, from good looking graduate Iyer girls, decent family. Sub sect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 14585

■ சோழிய வேளாளர் அசைவம், 32/170 ஆயில்யம் நட்சத்திரம், மாநகர போக்குவரத்து கழகத்தில் நடத்துனராக இருக்கும் மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14586

■ A bright smart, 5.11" Vadagalai, Shatamarshanam, Bank Manager, seeks alliance from bride below 38. Simple marriage. Box No. 14587

■ A decent respectable disciplined simple unorthodox Iyer, Vadamal family, boy with decent Government job, 35/9500/165 broad outlook register marriage as ambition. Mutual agreement of boy and girl enough. Horoscope should not be sent. Simple modest pretty girls willing to settle at Trichy alone need apply with complete bio-data. Box No. 14588

■ For Vadula, Vadamal, bachelor 38, 170 cms. Poosam, Post graduate, smart, good looking, well employed Rs. 9000/- p.m. fair, homely musically inclined graduate employed in transferable job. Horoscope to Box No. 14589

■ Vadagalai, Shatamarshanam, 37/6.0"/Rs. 15,000/- very fair, smart, professionally qualified Chief Executive leading computer private limited company. Box No. 14590

■ PalakkaduVadamal, Srivatsa, Punarpoosam, 27/167, CA, ICWA, ACS, SAP consultant USA, seeks good looking post graduate Iyer girl, below 26 with at least 2 years experience in software project development in NIIT or equivalent. MCA or BE (Computer Science) preferred. Box No. 14591

■ Bombay Vadamal, Srivatsa, Thiruvonam, sevvai dosham, B.Sc., 29/10,000/5.5" Plant Operator reputed company own flat, seeks alliance from working/graduate/competent girls. Send horoscope to Box No. 14592

■ Wanted good looking educated employed/non employed girl upto 28 yrs. for Vadamal, Vadula, Pooradam, 32/5.5"/Rs. 7000/- executive, reputed pvt. firm, own flat. Contact Ph. No. 4997551 (after 7.00 p.m.) Box No. 14593

■ Alliances invited for software professional in USA, 33, 170 cms, Vadama, Kousika, Thiruvadhirai, from Iyer girls with qualification or experience in the field of information technology. Box No. 14594

■ Vathima, Bharadwaja, Pooram, 30/180/Rs. 11,000/- Engineer, Central Government, Gazetted, seeks alliance from parents of fair, educated girl, employed/unemployed. Subsect no bar. Horoscope with bio-data details to Box No. 14595

■ சோழிய வேளாளர், திருவாதிரை, 29/5.4" DECE., DEE., B.Sc, சென்னையில் சொந்த வீடு, Indian Airforce-ல் பணிபுரியும் ஒரே மகனுக்கு, பட்டப்படிப்பு, வேலை பார்க்கும்/பார்க்க தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14596

■ சோழிய செட்டியார், விசாகம், புலிமகரிஷி கோத்திரம், செவ்வாய் தோஷம் இல்லை. வயது 29, இன்ஜினியர். சென்னையில் தனி நிறுவனம் நடத்தும் மணமகனுக்கு படித்த வேலையில் இருக்கும் ஆயிரவைசிய இனத்தை சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14597

■ For boy Iyer Vadama, Vathula, Thiruvadhirai, Tanjorean, well settled Chennai, 34/180 cms, very fair contact lens, god fearing practising Chartered Accountant, girl should be 160 cms. or more fair beautiful PG/graduate not keen on career from good family. Send horoscope, bio-data to Box No. 14598

■ Karkatha Vellalar, fair, 27/180 BDS, Poorattathi boy having clinic Chennai, wants fair, BDS girl. Reply Box No. 14599

■ Wanted Chennai employed/tranferable graduate

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி 10.03.1998. திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 200/-. அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : விளம்பரதார், பெட்டி எண்:................... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

girl for Vadama, Srivatsa, Bharani boy, 30/166/8500/- DME (doing BBA) deputy manager, Chennai, Private firm, family property Good family background. Subsect no bar. Box No. 14600

■ Iyer, Vathima, Kousika, Visakam, 37/160, Auditor, A.G's Office, Chennai, requires employed bride. Subsects no bar. Box No. 14601

■ Brahacharanam, Bharadwaja, Avittam 4th padam, 25 years, 168 cms, M.SC., (OR & CA) computer professional employed in USA, seeks suitable bride from respectable family. Subsects acceptable. Reply with horoscope and particulars. Box No. 14602

■ Alliance invited for Sandilya, Vadamal M.A. (Eco.) officer premier bank, 37/165 clean habits looks young from Tamil Iyer decent family, graduate girls good looking music loving homely. No dowry. Simple marriage. Send horoscope, family details Box No. 14603

■ இந்து நாயுடு வசதியுள்ள எம்.ஏ., பி.எல். அட்வகேட் திருமணம் ஆகாதவருக்கு 40 வயதுக்கு மேல் நன்கு படித்த வேலை பார்க்கும்/சுயதொழில் நடத்தும்/வேலை பார்க்காத பெண் தேவை. பிற ஜாதியினர், விதவைகள், விவாகரத்தானவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். கோயம்புத்தூர் பகுதியை சேர்ந்தவர்களாக இருப்பின் நல்லது. பெட்டி எண் : 14604

■ வேலூர் அகமுடைய முதலியார் (துளுவ வேளாளர்), வயது 32, உயரம் 5.9" நல்ல தோற்றம், M.A., DCA, (doing both) கௌரவமான குடும்பம், நல்ல குணம், ஆரோக்கியம், சுதந்திரமான இளைஞர்க்கு நல்ல வசதியிக்க மணமகள் தேவை. இனம், இளம் விதவை போன்ற தடைகள் எதுவில்லை. உடன்பிறந்தோர்கள் படித்து நல்ல நிலையில் உள்ளனர். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14605

■ Tamil Brahmin divorcee 49/16,000/- seeks a affectionate bride/widows with or without encumberances. No dowry or formalities. Box No: 14606

■ Wanted girl for Iyer Vadamal boy Bharadwajam, Rohini, 28/6ft./pvt. ltd./5200/- fair, qualified employed slim girl. Contact 4866887. Box No. 14607

■ Alliance for North Arcot Iyer Vadama, Kousika, 31/180 B.Tech., M.S., Ph.D from decent family, good looking, very fair post graduate bride. Send horoscope with family details to Box No. 14608

■ கௌண்டின்ய, பிரஹசரணம், அனுஷம், 33/பிஎஸ்ஸி/158 செ.மீ./8700 + perks Business Manager, Reputed Pharmaceutical கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் நல்ல குணமுடைய பையனுக்கு அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14609

■ செட்டியார், வயது 46, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. நிரந்தர வருமானம் மாதம் 3000/- ஓரளவு வசதி உள்ளது. மனைவி இழந்தவர். குழந்தைகள் கிடையாது. சொந்தங்கள், பந்தங்கள் இல்லாதவருக்கு, நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத விதவை, ஜாதி தடை இல்லை. பெட்டி எண் : 14610

■ ஐயர், வடமாள், விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், புனர்பூசம், 29/5.8" C.A. Costing, Associate Manager Accounts, ஆக Reputed Limited Firm, Calcutta வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14611

■ Saiva Pillai, B.Sc (Agri), 28/172/7000/- Bank Officer, seeks good looking graduate girl same community. Employed girls preferred. Send horoscope, bio-data Box No. 14612

■ வடமாள் (கௌசிகம்), மிருகசீர்ஷம் 1-ம் பாதம், வயது 37, படிப்பு B.A., ICWAI (final) வருமானம் ரூ. 4000/- மாதம் பெரும் பையனுக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14613

■ சைவ பிள்ளை/செட்டியார் B.E., M.S. (Computer) software engineer, Chennai. 26/172/உத்திரம், fair வரனுக்கு கம்ப்யூட்டர் graduates, post graduates. B.E. படித்த வேலையுள்ள அதே இன மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14614

■ குரும்ப கவுண்டர் இனத்தைச் சேர்ந்த, சென்னையில் ரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி இன்ஜினியர், 30/163/8000/- அஸ்வினி நட்சத்திரம், மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14615

■ தாய் பிராமின் (ஐயர்) தந்தை சைவப் பிள்ளை, வயது 31 தனியாக தொழில் செய்யும், (மேரேஜ் கேட்ரிங் கான்ராக்ட்டர்) சுவாதி நட்சத்திரம், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு படித்த தொழில் நிர்வாகம் செய்யக் கூடிய திறமையுள்ள குணமுள்ள பிராமின் பெண் தேவை. No Demands. பெட்டி எண் : 14616

■ Iyer, Shadamarshnam Gothram, Chithirai, 5.6"/36 years/10,000/employed in KSEB, Sub-Engineer, seeks alliance from good looking girl. Reply with horoscope. Box No. 14617

■ பிரஹசரணம், சங்கிருதி, பையன் ஸ்வாதி, எம்.சி.ஏ. 27/168/26,000/- மாதம், Wipro - Secunderabad (சிறு வெள்ளைப் புள்ளிகள் கீழ் இடுப்பிலும் முழங்கால் பின்புறமும் உள்ளது. தாயாருக்கும் கைகளிலும் கால்களிலும் உள்ளது). பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14618

■ Vadama, Bharadwaja, Uthirattathi, 40/178 Executive in Pvt. Ltd. requires educated, home loving girl. Reply with full details. Box No. 14619

சென்னையைச் சேர்ந்த திரு. பாலசுப்ரமணியன் திருமண அழைப்பிதழ் அனுப்பி எழுதுகிறார்: "மங்கையர் மலரில் திருமண மலர் பகுதி விளம்பரம் மூலம், என் மகளுக்கு ஏற்ற வரன் கிடைத்ததற்கு நன்றி. பத்திரிகை அனுப்பியிருக்கிறேன். வந்திருந்து வாழ்த்தவும்." இதுபோல் ஏராளமான நன்றிக் கடிதங்கள் வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. அவர்களுக்கெல்லாம் எங்களின் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அனைத்து தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலரில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

■ தெலுங்கு பிராமின், 31/பூராடம்/4500/நிரந்தர வேலையிலுள்ள (டைவர்ஸ்) வரனுக்கு அதிகம் படிப்பில்லாத தெய்வ பக்தியுள்ள குடும்பப்பாங்கான ஏழை பெண் விண்ணப்பிக்கவும். வரதட்சணை வேண்டாம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 14620

■ Vadama, Srivatsa, Uthirattadhi, 36/M.Com/172/6000/- young look with good physique. Office Manager, IIT, Chennai, non-transferable, owns plot at Chennai. Seeks alliance from parents of graduate employed girls. Box No. 14621

■ பிராமின் ஸ்மார்த்த பிரஹசரணம், காஸ்யப, அவிட்டம், 45. பட்டதாரி சுயவேலையில் உள்ள வரனுக்கு குணமும் படிப்பும் லட்சணமும் பொருந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பையன் ஜாதகத்தில் 7-ல் சனி உள்ளது. வேலையில் உள்ளவர் மாற்றுதலுக்கு சம்மதிக்கணும். விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14622

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சதயம், 36/180, சென்னையில் தனியார் கம்பெனியிலும், சொந்த தொழிலும் செய்து கொண்டிருக்கும் பையனுக்கு வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழுவிவரங்களும், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14623

■ ஐயர், பிரஹசரணம், 41/165, சுவாதி, பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருச்சியில் பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பையனுக்கு நல்ல படிப்புள்ள, பண்புள்ள பெண் தேவை. முழு விவரங்களுடன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14624

■ Wanted suitable Iyer girl for boy Brahacharanam, Gowthama, 35 years, 5.6" fair, employed Nationalised Bank, Chennai, employed girl preferably Bank/Insurance, Govt. undertakings. Reply with horoscope. Box No. 14625

■ Palghat Iyer, Srivatsam Vadama, Swathi, age 30, under graduate, doing business, requires educated girls from good family employed preferred. Phone 5512867. Reply with full details Box No. 14626

■ Pure vegetarian, life partner for Saiva Pillai, Tamil; Hindu, 52, Industrialist, CentralVR pensioner, healthy, lonely, Brahminic custom, spiritualist. Reply only vegetarians, compassionate, age, caste no bar. Prefer educated. Box No. 14627

■ Iyer Vadamal, Kousika, Purattathi, 31/5.7"/5000/- fair, graduate computer diploma, Hyderabad private company. Propertied family. Parents need girl's help in all matters. Employed/unemployed fair, adjustable graduate girl. Box No. 14628

■ தென்கலை அய்யங்கார், பாரத்வாஜ, ரேவதி நட்சத்திரம், 36/182 செ.மீ./பி.எ/3000 சம்பளம், மாநிறம், Business Executive விவாகரத்தானவர். குடும்பப்பாங்கான 34 வயதிற்குட்பட்ட வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத விவாகரத்தானாலும் குழந்தையில்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14629

■ 26/162/பூரம், முதுகலை பட்டதாரி, 4800/- மாதிலம், சென்னையில் உள்ள, நல்ல நிறம் உள்ள வெள்ளாள முதலியார் வரனுக்கு முதலியார் (அ) முதலியார் கலப்பு மண குடும்பப்பாங்கான அசைவ நல்ல நிறமுடைய 23க்குள் +2க்கு குறையாத உயரம் 159க்குள் உள்ள பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14630

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poorattathi, 32/5.5" 6000/- (under revision) graduate, Tamilnadu Govt Service, with clean habits, seeks alliance of girl, graduate, good health, clean habits below 27, from pious family. Apply Box No. 14631

■ வண்ணியர், மத்திய அரசு பணி, நல்ல தோற்றம், ஒழுக்கம், நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், சைவம், (சட்டப்படி விவாகரத்தானவர் - ஆணின் தவறுதலால் அல்ல) (46/172/10,000/-) இவருக்கு இதே இனத்தில், 36 வயதிற்குள் பொருத்தமான வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. (பெண் பிறந்த வீட்டில் இருந்து ஒழுக்கம், நற்பண்புகள் இவை மட்டும் கொண்டு வந்தால் போதும். பெட்டி எண் : 14632

■ ஐயர், கௌண்டின்ய, பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, 36, B.A., PGDMM/5.3" 4510 + perks, பிரபல தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் நல்ல குணமுள்ள பையனுக்கு சென்னையில் பணிபுரியும் அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14633

■ Vanniakula, Kshatriya, B.A/27/167/PSU/7000/- seeks employed/unemployed brides with graduation from same community. Contact with horoscope. Box No. 14634

■ Telugu Brahmin, Velanadu, Koundinya, Mirugaseerusham, 31/165/DME/Engineer in Delhi company, Saudi return, own house, seeks Delhi/Chennai employed girls. Subsects no bar. Box No. 14635

■ Srivatsam, Brahacharanam, Mrigaseersham, fair Kerala Iyer graduate, 29/170, Central Excise Inspector, 10,000/- Bombay having own flat, seeks alliance from graduate beautiful, fair girl from decent family. Send horoscope family details to Box No. 14636

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திராடம், பி.எஸ்ஸி, கல்கத்தாவில் பிரபல மல்டி நேஷனல் கம்பெனியில் பணிபுரியும் 29 வயது வரனுக்கு அதே பிரிவில் பட்டம் பெற்ற மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14637

■ Tamil Iyer Athreya M.Com, 30, fair, good looking 5.7" Behrain family status, 50,000/- p.m. respectable family, fair graduate girl required. Preferably computer trained. Send horoscope with full bio-data. Box No. 14638

■ Naidu, 38/170 Mechanical Engineer working in Saudi Arabia Ministry, seeks educated bride. Wife died within 2 years of marriage due to illness. No children. Widower and divorcee excuse. Reply with horoscope to Box No. 14639

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Sadhayam, 32/185 cms, fair, clean habits, Bank employed, Dubai. Seeks graduate computer or teacher trained girl. Subsects no bar. Contact Box No. 14640

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை வங்கிப் பணி, M.Com, PGDCA, 29, மூலம், நல்ல சிகப்பு, ஆறு அடி மணமகனுக்கு, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, உயரமான, அழகான வங்கி, இன்சூரன்ஸ் அல்லது வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14641

■ தஞ்சை சைவப்பிள்ளை, பூரட்டாதி - 2, வயது 29/180 செ.மீ. சென்னையில் சொந்த வீடு, DME நிரந்தர பணி. Multinational மாதம் ரூ. 7000/-. படித்த பணியில் இல்லாத குடும்பப்பாங்கான சைவ மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14642

■ Iyer Vadamal, Bharadwaj, 35/5.6"/8000/- Asst. Manager, B.Com, PGDBM, private firm in Pune (innocent divorcee, marriage short lived) seeks fair looking graduate girl. No demands. Subsect no bar. (Divorcees excuse). Correspond with horoscope. Box No. 14643

■ ஐயர், காஸ்யப, கார்த்திகை, 38/165/11,000/- Senior Executive, Reputed Concern, Chennai. Divorcee absolutely no encumbrance வரனுக்கு நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. Simple marriage. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14644

■ விஸ்வகர்மா, உத்திரம், 28, பி.எஸ்ஸி, பால் பண்ணையில் தற்காலிகப் பணி. பணி நிரந்தரமாக அமையாவிட்டால் டெலிபோன் பூத்/டைப் ஆபிஸ் வைத்து நடத்த உத்தேசம். பக்தியுள்ள பெண் திருநெல்வேலியும் அருகிலுள்ள மாவட்டங்களும் கூடியவரை நலம். பெட்டி எண் : 14645

■ Alliance invited from good looking, employed, home loving Brahmin girls for M.Com/BGL/ACS, 38/173/18,000/- Vadama, Srivatsa, Revathi, senior company secretary. Subsect no bar. Box No. 14646

■ தந்தை ராவ், தாயார் கவுண்டர். வயது 29, 172 செ.மீ. உயரம். சிகப்பு, DME, DPM, B.B.A. முடித்து அரசு பணியில் ரூ. 4000/- ஊதியம் பெறும் மணமகனுக்கு பட்டப்படிப்பு படித்த அரசு, தனியார் துறையில் பணியில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14647

■ Alliance invited for a Vadama boy, Mowthkalya Gothram, Kettai, 6.1", 35 years, B.Com. employed in Singapore holding PR. Bride should have computer/ teaching qualification. Send horoscope Box No. 14648

■ For Brahacharanam, Koundinya Gothram, star Revathi, 5.8" age 28, B.Com, ACA., practising Chartered Accountant, educated girl preferably employed. Box No. 14649

■ Madhwa Kannada, Mouna Bargava, Poosam, 35/5.6"/5000/- B.Sc, with computer knowledge working as a software consultant in Bangalore. Seeks home loving Madhwa Kannada graduate girls from decent family. Box No. 14650

■ Handsome Mulakanadu Telugu Brahmin, Avittam, 28/164, B.Tech. MBA (IIM) very highly placed MNC Bombay. Seeks good looking girl preferably postgraduate, professional, employed. Bio-data and Horoscope. Box No. 14651

■ Vadamal, Vadulam, Poorattathi, Iyer, 30/169/15,000/- p.m. fair graduate, printing press owner, seeks fair, graduate, computer trained, preferably unemployed. Same sect. Reply with horoscope and bio-data to T.R. Venkatraman, 13, Sripuram First Street, Royapettah, Chennai - 600 014. Ph : 8265177.

■ சென்னை தென்னக ரயில்வேயில் சீனியர் கிளார்க், வயது 38, சம்பளம் ரூ. 5000/- அகமுடையார், தேவர், சேர்வை குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. M.R. செந்தில் நாதன், நெ. 3, பாரதி தெரு, கோமதி நகர், சேலையூர், சென்னை - 600 073.

■ ஐயர், வடமாள், மௌத்கல்யம், சித்திரை, வயது 32, Indian Air Force, Sergeant, சம்பளம் ரூ. 6500/- வையனுக்கு வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். K. Parasuram, 40, Second Cross, Vivekananda Nagar, Bangalore - 560 033.

■ Vathimal, Bharadwajam, Hastham, B.A., 39/155 cms/5000/- employed in private firm looks for girl from decent family. Subsect acceptable. Contact : V. Srinivasan, A6, Arun Flats, 122, Kothwalchavadi Street, Saidapet, Chennai - 600 015.

■ Home loving qualified Brahacharanam, Vadama girl upto 25 except Ayilyam/Moolam, for Tamil Iyer Athreya, Brahacharanam, Poosam, 29/183/BE, PGDBM. Marketing Research Executive, MNC, Mumbai. Reply horoscope details to Balakrishnan, D-II-17, NCL Colony, Pune - 411 008.

■ வடகலை, நைத்திரவ காசியப கோத்திரம், திருவாதிரை, 33, பி.ஏ. சொந்த வியாபாரம், ரூ. 7500/- இதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

வேண்டிய முகவரி : Srinivasan, 35, Ramakrishnapuram, 2nd Street, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph : 2457281.

■ முலகநாடு, ஹரிதச கோத்திரம், 24/பி.எஸ்ஸி, Medical Representative ரூ. 6000/- 5.11" உள்ள வரனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லாத, பட்டதாரி, அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள தபால் பெட்டி எண்: 438, சென்னை - 600 005.

■ Iyer Vadama, Haritha, Sadayam, 30/5.10"/6500/- diploma in Electronics employed in MNC. Invites alliance from employed Delhi based/transferable girls. Apply Ganeshan, 1713, Lodi Road Complex, New Delhi - 110 003.

■ Vadagalai, Hastham, Haridasa Gothram, 39/159 cms. graduate employed in Telephones at Trichy, Rs. 6500/- p.m. seeks graduate, government employed girl. Contact : V. Sulochana, 12/B, Nachiyarkoil Sannathi Street, Woraiyur, Trichy - 620 003.

■ பிரஹசரணம், காச்யப கோத்திரம், கேட்டை, 30/168/ஏ.சி.ஏ ஜூனியர் மேனேஜர் SAIL ஒரிஸ்ஸா மாநிலத்தில் உள்ள நல்ல பண்புள்ள பையனுக்கு கிராஜுவேட், வேலை/வேலையில்லாத நல்ல தோற்றமுடைய பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க, கிருஷ்ண மூர்த்தி, 8/23, எஸ்.ஆர்.வி.எஸ். காலனி, கீழ்கட்டளை, சென்னை - 600 117.

■ Vadamal, Iyer, Koundinya, Mirugaseersham, 27/175/C.A., ICWA, Rs. 9000/- p.m. in ADCO. needs graduate employed/unemployed computer knowledge girl. N.V. Ramani, 26, Mangadusamy Street, Nungambakkam, Chennai - 600 034.

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோகிணி போலியோவால் கால் ஊனமுற்ற வங்கியில் பணிபுரியும் 30 வயது மணமகனுக்கு பிராமண பிரிவில் மணமகள் தேவை. (மாத்வா, தெலுங்கு பிராமின் சம்மதம்) தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : P.A. Kannan, R-54, Maraimalai Adikal Street, M.M.D.A. Colony, Arumbakkam, Chennai - 600 106.

■ ஆரிய வைசியர், 35, DME 5.9" மகம், சிங்கப்பூரில் வேலையிலுள்ள மணமகனுக்கு இதே இன மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். C. நாராயணசாமி, "சுபலக்ஷ்மி அபார்ட்மெண்ட்ஸ்" Block II, Flat B-2, 2, மௌனசாமி மடம் தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049. போன் : 6288011.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், விருச்சிகம், விசாகம், 36/4000/- பி.ஏ. டி.வி.எஸ். படித்த, வேலையிலுள்ள (அல்லது) வசதியுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பி. பருவதம், இ-82, மீனாட்சி ரோடு, டி.வி.எஸ். நகர், மதுரை - 625 003.

■ Tamil Iyer boy, Brahacharanam, B.Com, PGDCA, age 28, Makam 1st, Mondavya, 5.8" fair, working in Central Govt. Rs. 7000/- small decent upper middle class family, wanted graduate, fair, decent family girl. Preferably working in Central Govt. Contact : B. Uma Devi, 1-18-11, Sri Ram Nagar Colony, Trimulgherry P.O. Secunderabad - 500 015.

■ Thuluvavella Mudaliar, (Poonmallee), 26, Uttiratadhi, 5½ ft. very fair, B.Tech (MBA) Executive, 6500/- p.m. left leg slightly affected by polio, father pensioner (EB), mother expired. Wanted educated girl. P. Sivaprakasam Mudaliar, 1/23, I Main Road, Kaviarasu Kannadasan Nagar, Chennai - 600 118.

■ வரதட்சணை வேண்டாம். பாரத்வாஜ, ஐயர், மிருகசீரிஷம், 33, தனியார் 3200/- அரசு வேலையில் உள்ள பிராமணப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அரசு வேலை உள்ள மூலம் நட்சத்திரம் பெண் ஜாதகமும் அனுப்பலாம். தேவராஜன், 13, பெருமாள் கோவில் தெரு, நம்பியூர் - 638 458.

■ Hindu, Adi-dravida (SC) Indian Oil Executive, M.E. (Mechanical) Uttirattathi, 29/156/15,000/- p.m. reside near Delhi, seeks professionals. Contact : M. Sithananthan, SRO, R&D Centre, Engine Testing Lab, Indian Oil Corporation Ltd., Sector - 13, Faridabad - 121 007.

■ Boy Vadagalai, Nithrupagasyapam, 34/170, unemployed with constant family income, seeks brisk girls below 32, who has scope for bright employment at home. Please contact Mrs. Vasantha Rajan, Ph : 6283158 at Chennai.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 34/5.6" வேதம் படித்த ரிக்வேத சாஸ்திரிகள் மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி/+2 படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பண்புள்ள (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) மணமகள் தேவை. அணுகவும் 044 - 4951508. பி. குடாமணி, 2/1 மாரி செட்டி தெரு, சென்னை - 600 028.

■ Thenkalai, 26/6000/- Ayilyam 4th padam, well settled boy, seeks fair, employed girl. Apply with photo, horoscope, family details. S.R. Raman, 29, Krishnappa Agraharam Street, Chennai - 79. Ph : 4934009.

■ Vadama, Kashyaba Maham, 30/165/C.A. own practice, seeks C.A/computer professional girls below 25. Contact : N. Vembu Iyer, 204, 1st Floor, R.K. Mutt Road, Mandaveli, Chennai - 600 028. Ph : 4953878.

■ கார்காத்த சைவப் பிள்ளை, Veterinary Doctor, 28/168/6000/- மகம் நட்சத்திரம், நல்ல குடும்ப பின்னணியுள்ள மணமகனுக்கு நன்கு படித்த, அழகிய, குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எஸ். ராஜாமணி, 57-சி, ராஜலட்சுமி பவனம், ஸ்ரீராம் நகர், மந்தித்தோப்பு ரோடு, கோவில்பட்டி - 628 501. போன் : 04632 - 23682.

■ Vadagalai Iyengar, Nydrupakashyapam, Uthiradam, I padam, 38/165/8300/- in Co-op Sector, own house,

seeks well employed girl. Contact :A.K. Kannan, No. 30, Big Maniyakara Street, Chengleput - 603 001.

■ சௌராஷ்டிரா, சவுணரிஷி கோத்திரம், கேட்டை, வயது 30, பி.ஏ./170 செ.மீ. அரசு சார்பு நிறுவனம் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் சிவந்த குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. பிரஸ். கண்ணன், 2, தியாகப்பா தெரு, கொருக்குப்பேட்டை, சென்னை - 21. போன் : 5952822 மாலை 6 மணிக்கு மேல்.

■ For 30 year Iyengar widow with two sons (6 years and 3 years) residing in Delhi, seeks suitable alliance from Iyengar/Iyer boys preferably in business/profession. Issueless divorcee/widower also welcome. Contact :V.V. Sundararajan, House No. 83, Block-F, Pocket F-8, Sector - 15, Rohini, Delhi - 110 095. Phone Office : 3327150/3324160/3324210.

■ Telugu Devanga, 34 divorcee no child, engineer working in L&T willing to marry educated widow/ handicapped with or without child aged below 29. Caste no bar. P. Sridhar, 151, 5th Phase, Maharani Avenue, Vadavalli, Coimbatore - 641 041.

■ Alliance invited for Tamil Iyer Vadamal boy, graduate 43 years, well employed possessing own accomodation, simple marriage. Please correspond to Mr. Ramachandran, 6 Caveri, Anushakti Nagar, Mumbai - 400 094.

■ செங்குந்தர், 29, உத்திரம், படித்த வசதியான சுய தொழில் புரியும் மணமகனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான அழகிய மணமகள் தேவை. கோவை, பெரியார், நீலகிரி மாவட்டங்கள் இருப்பின் நலம். A. Arul Prabu, B.Sc., 17, Palace Street, Zamin Uthukuli (P), Pollachi - 4. Coimbatore.

■ Alliance invited for Iyer boy, Vadamal, Sankirthi, 33/158, degree, dealer in imported life saving medicine business, Rs. 8000/- well settled, owns house site and cultivable lands, from degree, preferably employed girl of same sect. Contact :V. Rajagopal, 10, Valmiki Street, Pilliar Koil Road, S.S. Colony, Madurai - 625 016.

■ Vadamal, Bharadwajam, Revathi, 40/170/8000/- B.Sc. employed in public ltd., Chennai, seeks graduate employed girl. Contact :A.N. Krishnamoorthy, 4, First Main Street, Officer's Colony, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ Tamil Ayira-Vysya, Chettiar groom, 32/163, employed Computer Consultant, invites proposals, preferable convent educated, smart, vegetarian, living in Bangalore. Reply P.C. Thangaraj Chettiar, 1324, First Floor, Sixth Cross, Eleventh Main, HAL III Stage, Bangalore - 560 008.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 29/170/7000 + Medical Representative, MNC, clean habits, வரனுக்கு அதே பிரிவு, பட்டதாரி, வேலையில் உள்ள/வேலைக்குச் செல்லும் தகுதியுடைய பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : S. Gopalakrishnan, "Guru Graha", 84/1, Battai Street, Velappadi, Vellore - 632 001. Ph : 26001.

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஆத்ரேயம், உத்திரம், கன்னி ராசி 3-ம் பாதம், பி.காம்., 37/5.7" சீனியர் அஸிஸ்டெண்ட் ரூ. 3700/- தனியார் நிறுவனம், நிரந்தரப் பணி. பணியில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முகவரி : டி. ஜெயலக்ஷ்மி, "மாருதி நிவாஸ்", ஆர்.கே. ராதா கிருஷ்ணா மில்ஸ், B காலனி, பீளமேடு புதூர், கோவை - 641 004.

■ Vadagalai, Viswamithram, Sadhayam, post graduate, 39 years, Rs. 12,000/- private, seeks alliance from graduate employed girl. Subsect acceptable. Contact :T. Srinivasan, 13, Kesava Perumal Sannadhi Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ Employed girl for Brahacharanam, Kousika, Chithirai, 27/170/Rs. 5000/- Central Govt. Vellore, dosha jathakam. Subsect acceptable. Horoscope details to Sankaran, 7/3, Kandasami Street, Chennai - 600 028.

■ கன்னடம், உபமன்ய வஷிஷ்ட கோத்திரம், 29, STD/ ISD/PCO Booth பார்ட்னர்ஷிப் முறையில் வைத்திருக்கும் வரனுக்கு வேலைக்குப் போக விரும்புமுள்ள/ விருப்பமில்லாத, அதே இன அல்லது பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த ஏழ்மை/நடுத்தர வகுப்பு மணமகள் தேவை. முகவரி : திருமதி லக்ஷ்மி ராஜா, 43, திருநாவுக்கரசர் தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011.

■ ஐயங்கார், ஆத்ரேய, திருவாதிரை, வயது 32, பி.காம். தனியார் கம்பெனி, பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு பம்பாயில் உள்ள அல்லது பம்பாயில் வேலை பார்க்கக் கூடிய மணமகள் தேவை. எதிர் பார்ப்பும் இல்லை, எளிய திருமணம் சம்மதம். டி. சீனிவாசன், 8, ராமராவ் அக்ரஹாரம், தென்னூர், திருச்சி - 620 017.

■ வடமாள், கர்க்க, அசுவதி, பி.எஸ்ஸி, ரயில்வே சென்னை, 34/170/7200/- தாரமிழந்தவர். குழந்தைகள் இல்லை. கல்வித் தகுதி வேலையின்மை, உட்பிரிவு தடையில்லை. K. Venkataraman, 21, Durairaj Street, Palavanthangal, Chennai - 600 0114. Ph : 2334897.

■ Vadamal, Srivatsa, Mirugaseerisham, boy B.Sc./30/ 175/Rs. 7500/- Assistant Manager, LIC Housing Finance, Pune, seeks employed girl preferably Insurance Bank Central Govt. (transferable). Reply with horoscope to N. Subrahmanyan, 15, LIC Colony, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002. Phone : 438194.

■ ஐயங்கார், கௌசிகம், சித்திரை 32, 165 செ.மீ. மும்பை மத்திய ரயில்வேயில் வேலை, பிட்டர், ரூ. 6000/ - காது கேளாத, வாய் பேசாத புத்தி கூர்மையுள்ள அழகான சிவந்த நிறமுள்ள பையனுக்கு வாய் பேசும், பேசாத குடும்பப் பொறுப்புள்ள மணமகள் தேவை. ஐயர் சம்மதம். R. Mathuram, D-9, Shobana, Rifle Range, Ghatkopar West, Mumbai - 86. Maharashtra C. Rly. Phone : 5104479.

■ இந்து பிராமின், கௌசிக கோத்திரம், அவிட்டம், பி.காம். படித்துள்ள 30 வயது சொந்தமாக கடை வைத்து சென்னையில் வியாபாரம் மூலம் மாதம் 3500/ -க்கு மேல் சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. S. Ramaia, 15, Venkatakrishna Iyer Road, Mandaveli - Chennai - 600 028. Ph : 455094.

■ Required non-Srivatsa bride for Vadagalai Iyengar boy, star Chithirai, 39 years, Rs. 4000/- Thengalai acceptable. Contact : V. Ranganathan, Viswamelu Avenue, 18, Chitlapakkam Main Road, Flat No. 24, Block - II, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ மாத்வ கன்னட ஹரித்ய கோத்திரம், எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில். 28/174/10,000/- மத்திய அரசு, மஹாராஷ்டிரா மாநிலத்தில் உள்ள வரனுக்கு எல்.ஐ.சி., வங்கி, மத்திய அரசு, மாற்றல் பெறதக்க வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண் 25 வயதுக்கு உட்பட்ட சிவந்த

நிறமுள்ள அழகான பெண் தேவை. Contact : G. Radhakrishnan, No. 4, Gaurav Apartments, Plot 133, Lane No. 1, Dahanukar Colony, Kothrud, Pune - 411 029. Ph : 230492.

■ Hindu, Adidravida, Visagam, 26/170 Bank employed bridegroom seeks alliance from girls below 24. Contact : R. Kittamani, 10, 5th Lane, Karpagakanniamman Koil Street, Triplicane, Chennai - 600 005. Ph : 8551592.

■ சௌராஷ்டிரா/ஜூபாலி, 31/165 செ.மீ. சென்ட்ரல் எக்ஸைஸ் அஸிஸ்டெண்ட், இதே இன மத்திய மாநில வங்கி/எல்.ஐ.சி. பணிபுரியும் மதுரைக்காரர்களான மணமகள் தேவை. நீலகண்டன், 11, பாரதி நகர், முதல் தெரு, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 8237284.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பி.காம், பூரட்டாதி, 31/155 செ.மீ. ரூ. 7000/- மெடிக்கல் ஷாப் பங்குதாரர் வரனுக்கு குணவதியான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கால் கொஞ்சம் சாய்ந்து நடப்பவர். வைத்தியநாதன், 1001, தடாகம் ரோடு, ஆர்.எஸ். புரம், கோயம்புத்தூர் - 641 002.

■ Telugu Brahmin girl employed in Central Govt. or in any transferable job, wanted for a Mulakanadu groom 33, employed in private sector near Delhi earning Rs. 10,000/- p.m. R. Balasubramanian, 20, Nehru Street, Krishna Nagar, Pammal, Chennai - 600 075.

■ Vadamal, Srivatsam, Aruthra, 27/175 MCA, USA, seeks doctor/medical student willing further studies at USA: Reply Veeraswamy, Plot No. 5, 5th Street, K.K. Road, Ambattur, Chennai - 600 053. Ph : 6252550

■ Iyer Vadama, Garga, Rohini, 29, D.C.Tech. employed Dubai, seeks alliance from graduate girl with mars in seventh place. N. Ganesan, 68, Cauvery Nagar, Kondur, Cuddalore - 2.

■ தமிழ் ஐயர் கௌண்டின்யம் பிரஹசரணம், ஆயில்யம், துபாயில் வேலை, 28/180 பி.காம், Material Management and Computer படித்த பையனுக்கு டிப்ளமா இன்ஜினியர் அல்லது Secretarial Course படித்த பெண் தேவை. Contact with horoscope, bio-data. R. Suryanarayanan, B-2/5, Manav Kalyan, Bangur Nagar, Goregaon West, Mumbai - 400 090. Ph : 8737084

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரம், 31, D.M.E., 9500/- சென்னையில் டி.வி.எஸ் நிறுவனத்தில் இஞ்சினியராக பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த, வேலை பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். Sundaram, 7, Thiruvengadam Colony, Sivasakthi Nagar II Street, Korattur, Chennai - 600 080.

■ வடமாள், கௌசிக, பூசம், 27/5.8" LLB., MBA (XLRI), ஏசியன் பெயின்ட்ஸில் எக்ஸிகியூடிவ், விவாகரத்தான, குழந்தையில்லாத வரனுக்கு பட்டதாரியும், குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. வேலை கட்டாயமில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Parameswaran, Natham's House, Chittoor Road, Ernakulam - 682035. சென்னை தொலைபேசி : 4343211.

■ Iyer, Vadamal, Kousika Gothram, Maham, 28/165/4500 (B.Com) working private company, Chennai, seeks employed/unemployed bride. Horoscope optional. Contact R. Gurunathan, 334/B, Satya, Marathally, Bangalore - 560 037. Phone : 080-5262030, 5230875.

மணமகன் தேவை

■ Vadagalai Iyengar, Srivatsa, Mirigashirisham, B.Com/40/157/8700/- Central Govt. Service, Delhi girl seeks, alliance from qualified employed boy. Send horoscope with details to Box No. 24290

■ இந்து சைவப் பிள்ளை, வெள்ளாளர், மூல நட்சத்திரம், 22/5'/பி.எ. சிவப்பு, நல்ல அழகு, அப்பா, அம்மா அரசு உத்தியோகம், வசதியான குடும்பம். வீட்டு வேலைகள் எல்லாம் தெரிந்த நல்ல குணமுள்ள பெண்ணிற்கு, அரசாங்க உத்தியோகம்/வெளிநாட்டு வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24291

■ Alliance invited for Koundinya, Brahacharanam, Iyer sisters, Pushyam, 43/148, B.A., LLB., LLM, Add. Chief Metropolitan Magistrate, Mumbai. 2) Kirthigai, 37/155, upto B.Com. music - sitar, Visharad. Self employed. Reply horoscope details Box No. 24292

■ Alliance invited from well employed boys for Madhwa Kannada Balaganadu spinster very fair, Makam, Vasishtam, 36/150/SSLC typing English higher. Same sect. Reply Box No. 24293

■ இந்து சைவப் பிள்ளை, பூரட்டாதி, 24/5.2" B.Sc., PGDCS ரூ. 6000/- சம்பளம் சென்னையில் பிரபல தனியார் வங்கி, சிவப்பு, அழகான ஒரே பெண்ணிற்கு சென்னையில் இருக்கும் வங்கி, எல்.ஐ.சி., சி.ஏ. அரசுத்துறை மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24294

■ சோழிய வெள்ளாளர், 26/152/3700/- B.Sc., B.Ed., PGDCA கேட்டை 2ல் செவ்வாய் (பரிகாரம்) தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கி பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு வங்கி/மத்திய மாநில அரசு பணி மணமகன் தேவை. சைவ/அசைவ உட்பிரிவு சம்மதம். போன் 04339-50524. பெட்டி எண் : 24295

■ அகமுடைய முதலியார் (துளுவ வேளாளர்) வயது 23, உயரம் 5.2", படிப்பு +2, நல்ல தோற்றம், உயர் நடுத்தர குடும்பம், பண்புள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல குணம், குடும்பம், நல்ல வேலையில் உள்ள டிப்ளமோ/பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24296

■ Sourashtra, 23/150/MBA wheatish, Hastham, Upamanyu Gothram, parents, girl residing, working in Canada, seeks groom, same caste, USA/Canada, settled or willing to settle there. Contact 044.4867466. Box No. 24297

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பட்டதாரி பெண், கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமோ, 24/158 பிரபல தனியார் கம்பெனியில் வேலை. 3500/- அழகான தோற்றம், ஒரே சகோதரன், சகோதரி இல்லை. தந்தை மத்திய அரசு வேலை, நல்ல வேலையில் அரசு/தனியார் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24298

■ Alliance invited from Brahmin boys for girl, 28, Uthirattathi, 5.5" 8th Std. Central School unemployed Ashtasahasram, Vathulam, own a plot parentage mother Brahmin, father Chettiar (late). Subsects no bar. Box No. 24299

■ குடும்ப வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற M.D. (Bio-

Chemistry) முதல்வருடம் படிக்கும் டாக்டர் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. வயது 25, உயரம் 150 செ.மீ. மாநிறம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், வாத்திம்மாள், ஹரித கோத்திரம், அய்யர் உட்பிரிவுகள், இந்தியா/வெளி நாட்டில் வேலை பார்க்கும் வரன்களும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24300

■ Kammavar Naidu, 27/160/M.Sc. fair, LIC employed girl seeks well placed preferably Govt. employed groom with decent family background. Send horoscope with details. Box No. 24301

■ Alliance invited from non-Kashyapasa, Telugu, Veginatulu Brahmin girl, Bharani, fair, B.A. (Spl. English). Diploma in Computer programming, 21/5.2" seeks a graduate working in Central Govt./LIC/Bank. Subsects no bar. Send horoscope with Bio-data. Box No. 24302

■ இந்து நாடார், வயது 23, உயரம் 5.3" மாநிறம், உத்திரட்டாதி, B.Sc., PGDCA படித்த பெண்ணிற்கு இன்ஜினியர்/வங்கி/அரசு பணி அல்லது சுயதொழில் புரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24303

■ வெள்ளாளர், சுவாதி நட்சத்திரம், 28/160 எம்.பி.பி.எஸ் அழகிய பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. டாக்டருக்கு முன் உரிமை தரப்படும். ஜாதி பேதமில்லை. குடும்ப விவரம், ஜாதகம் உட்பட முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 24304

■ தமிழ், ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌசிகம், ரேவதி, 28/5.2" எம்.ஏ., பி.எட், ஹிந்தி விஷாரத், அழகான வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு அரசு/வங்கி/எல்.ஐ.சி அல்லது பொது நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24305

■ Alliance invited from well employed within India, BE/CA/ICWA/MCA/MBA Iyer boy within 30, for Ashtasahasram, Haritha, Visakam, B.Com employed girl 24/152 wearing glasses. Apply horoscope. Place of birth necessary. Subsect acceptable. Box No. 24306

■ Balija Naidu affluent parents invite alliance for their only daughter 21/163/MA, wheatish in complexion, Anusham II padam, from Metros/abroad. Reply with horoscope to Box No. 24307

■ Alliance invited for Thengalai Iyengar girl Koundinya Gothram, Punarpoosam second padam, fair 29/161/ 8000 MA., M.Phil English working as PG teacher Kendriya Vidyalaya, transferable job. Reply Box No. 24308

■ Iyer, Vathima, Kousika, Pooradam, 39/150 M.A., M.Phil Lecturer in Cuddalore, seeks well employed groom. Subsects no bar. Box No. 24309

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvadirai, ₄0 years, 158 cms final B.Com, seeks suitable decently employed preferably professionals from respectable family. Subsects acceptable. Reply with horoscope and details. Box No. 24310

■ Fair, slim, English educated Vadama, Swathi, Kasyapa Iyer, employed girl, 26 years, 169 cms, seeks Govt/Semi-Govt/reputed firm employed boy upto 32 years. Subsect no bar. Box No. 24311

■ சேனைத் தலைவர், 30, எம்.எஸ்ஸி, புதுவை அரசு கல்வி துறை ஆசிரியை. அதே இனத்தில் படித்த அரசு/ தனியார் உத்தியோகம்/சுயதொழில் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24312

■ Alliance for Iyer, Vadamal, Pourvagutsa, Anusham, B.Sc./32/165 cms/5000/- fair, slim from well qualified, executive, officer, Iyer boys. Subsect no bar. Send horoscope and bio-data to Box No. 24313

■ Alliance wanted for Kannada Madhwa Kasiyaba, Poorattathi, M.Sc., B.Ed. 30, 5 feet, fair, working as a PG Assistant in a private school, Chennai. Reply with details and horoscope. Box No. 24314

■ Vadamal, Poonarpusam, 36, mutual divorcee, having daughter aged five needs a life companion more as an affectionate father to the baby. Bachelors/widowers/divorceees with no encumbrances, below 40 years apply Box No. 24315

■ Wanted qualified, well settled Brahmin 32 - 40 years for Iyengar, Thiruvonam, Bharadwajam widow with 6 years son, good looking, 30/151 B.Com., B.Ed employed Rs. 4000/- widowers, with a child, divorcees no bar. Box No. 24316

■ வயது 22, கேட்டை, உயரம் 165 செ.மீ. சிகப்பு நிறம். தனியார் கம்பெனியில் மாதச் சம்பளம் ரூ. 2000/- தந்தை ஐயங்கார், தாய் செட்டியார். நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தாய், தந்தை இருவரில் ஒருவர் பிராமணராக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 24317

■ Vadamal, cultured family propertied beautiful, 26/163 B.A. music, ISAIKALAIMANI, Srivatsam, Pooram, innocent divorcee, seeks well placed alliance. Subsect divorcee acceptable. Box No. 24319

■ Nythrupakashyapa Vadamal, Kettai, traditional families, fair, smart, 165 cms twentynine, father Palghat retired textile technologist mother tanjore, Coimbatore graduate, housewife Bombay since 1958, girl grew Bombay but settle anywhere M.Sc. Maths, B.Ed. lecturer seven years knows Tamil plus five other, excellent carnatic music, full house cores, cooking, only brother married. Phone Bombay 4151810. Box No. 24320

■ இந்து தமிழ் யாதவர், 28, பூராடம் (மணமகள்) பி.இ. சென்னை தனியார் பாலிடெக்னிக் விரிவுரையாளர். பண்புள்ள குடும்பத்தினர் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24321

■ Madhwa Kannada girl fair, Vasishta, 25/160 cms/BE System Analyst USA seeks US employed Brahmin computer professional. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 24322 Ph: 044-4816584

■ Vannia Chettiar girl M.Sc. doing PGDCA, 24/160 required well qualified, settled groom from the same community. Send horoscope. Box No. 24323

■ Iyer, Ashtasahasram, Kasyapa, Visakam, beautiful, slim, very fair, B.Com., D.C.A, 25/155 employed, seeks boy below 31 years, well qualified and employed India. Subsect no bar. Decent marriage. Reply Box No. 24324

■ Religious minded, home loving Balija Naidu spinster, age 37, brother class II in Central Govt. looking for groom with similar interests, natives of Chennai. Box No. 24325

■ Alliance invited from Central/State Govt. employed for Hindu Adi-dravida, fair, good looking, M.Sc. (Bio-

Chem) girl aged 28, 157 cms, Visakam Ist padam. (Mother Keralite) B.E./MBA/M.Sc. preferred. Apply with horoscope, bio-data to Box No. 24326

■ இந்து, கவரா நாயுடு, வயது 30, தேசியமய மாக்கப்பட்ட வங்கியில் வேலையிலுள்ள பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்து பணி யில் உள்ள 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. நல்ல குணங்களும் பக்தியும் உடையவராக, தீய பழக்கங்கள் இல்லாதவராக இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். நெல்லை, தூத்துக்குடி மாவட்டத்தை சேர்ந்தவராயின் நன்று. பெட்டி எண் : 24327

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 28 வயது, 5.2" உயரம், எம்.ஏ., பி.எட், தனியார் ஆசிரியை, விவாகரத்தானவர். இதே இனம், படித்த வேலையில் உள்ள, விவாகரத்தான, தாரமிழந்தவர், 37 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24328

■ Iyer, Vadamal, Uthiradam, Sankriti, 38, (looks 30), fair, good looking, divorcee, Bank employed. From broad minded Iyer divorcee/bachelor around 45. Apply with horoscope. Box No. 24329

■ Vadagalai, Vadhula, Aswathi, 26, (M.Sc.) Nationalised Bank, innocent divorcee by cheating, separated on the marriage day itself, no encumbrance, seeks broad minded groom, kalai no bar. Apply to Box No. 24330

■ Arcot Mudaliar, 33/5.2" very fair, Uthiradam, makara rasi, M.A. unemployed, non-vegetarian. Required executive/business/CA professionalists. Box No. 24331

■ Mudaliar, 36/165 very fair, Aswini, MBBS, Tamilnadu Govt. Service, non-vegetarian. Required executive, engineer, doctor. Box No. 24332

■ Alliance invited from decent well employed Brahmin grooms for fair, beautiful spinster, Vadama, Srivatsa, Uthirattathi, 41/167/9000/- Asst. Professor, Engineering College. Widowers, divorcees excuse. Box No. 24333

■ பதினோராம் வகுப்பு முடித்த முதலியார் பெண்ணிற்கு 45 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெண்ணிற்கு வயது 40 சுமாரான நிறம், மணமகன் நல்ல குடும்பத்தை சார்ந்தவராகவும் நல்ல வேலையில் உள்ளவராகவும் இருக்க வேண்டும். விருப்பமுடையோர் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 24334

■ Employed girl in advertising agency. Manager drawing Rs. 4000/- age 23, height 165 cms, star Thiruvonam, smart good looking. Intercaste father Devar, mother Naidu. Seeks decent employed groom. Box No. 24335

■ Vadama, Iyer, 41/155 cms, young looking spinster, well educated fair, slim, beautiful respectable family, seeks well qualified settled professionals. Iyer bachelors upto 47 only. Reply Box No. 24336

■ சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை (அசைவம்) ரேவதி, 28/155 மாநிறம், எம்.ஏ., பி.எட், பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் விவரங்கள் எழுதவும். ஆர். ஜெயராமன், 43, சுப்ரமணிய சுவாமி கோயில் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 600 016.

■ மாத்வ கன்னடம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், புனர்பூசம், வயது 24/+2/தட்டச்சு/இந்தி/தையல் படித்தப் பெண்ணிற்கு, அரசு, தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : திருமதி ஆர். சீதா, W/o. (லேட்) என். ராகவேந்திர ராவ், நெ. 24/எஃப், செட்டியார் காம்பவுண்டு, பெருமாள் தெற்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி ஜங்ஷன் - 627 001.

■ கவரா நாயுடு, திருவாதிரை 1ம் பாதம், 27 வயது, 5½ அடி, சிவப்பு நிறம், 10ம் வகுப்பு மற்றும் டைப்ரைட்டிங் லோயர், ஹயர், தமிழ், ஆங்கிலம் தெரிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. முகவரி எஸ். மீனாட்சி சுந்தரேசன், சி-60, இந்திய நிறுற்பட தொழிலகம், அம்பத்தூர் இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 058.

■ Brahacharanam, Bharadwajam, age 31, Punardam, unemployed, diploma Engg. girl wanted Govt./Pvt. employed boys. Contact with family details to Smt. Seethalakshmi, MIG - 386, Padmanabhpur, Durg - (M.P.)

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கேட்டை 4ம் பாதம், 25/5' மாநிறம், +2, பி.காம், கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ், பணியில் ரூ. 2000/- மாதம். அரசு/தனியார் பணி யிலுள்ள (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) தகுந்த மணமகன் தேவை. அணுகவும் 044 - 4951508. பி. சூடாமணி, 2/1 மாரி செட்டி தெரு, சென்னை - 600 028.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiram, 24/156 cms, fair, good looking, M.A., B.Ed. alliance invited from well qualified boy below 30. Send horoscope with bio-data to K. Ramamurthy, No. 9, Sathya Flats, Alladi Krishnaswamy Street, East Tambaram, Chennai - 59.

■ Professionally qualified groom for Vadamal Iyer girl, 33/162, Pooradam, Kousikam, Ph.D. (Bio-Chemistry) employed in Delhi. Contact : Narayan, 39C, DDA Flats, Masjidmoth, New Delhi - 48. Ph : 6232208.

■ விஸ்வகர்மா, தமிழ், சைவம், எம்.சி.ஏ. இரண்டாம் ஆண்டு படிக்கும் 22 வயது (மகம்) பெண்ணிற்கு, கம்ப்யூட்டர் துறையில் பணியாற்றும் விஸ்வகர்மா வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்க. முகவரி: Prof. V. Ganesan, B-3, Staff Quarters, Bharathiar University, Coimbatore - 641 046.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Revathy, B.Sc., DCA, 25/155/4500/- LIC, Chennai, seeks qualified, Chennai based boys. Contact phone : 6269838. K.J. Srinivasan, 20, Thirumangalam Road, Villivakkam, Chennai - 49.

■ கார்காத்த வெள்ளாளர், திருவாதிரை, +2, 32 சிகப்பு, 160 செ.மீ. தனியார் 1000/- மணமகளுக்கு பணியிலுள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எம். திருநாவுக்கரசு, 14, குப்புசாமி நாயக்கர் தெரு, கூடுவாஞ்சேரி - 603 202 தொடர்பு கொள்ளவும்.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்ராடம், 22/150 மாநிறம், பி.காம், ஹிந்தி, Computer Dip. type both higher முடித்த பெண்ணிற்கு, டிகிரி படித்த, நல்ல கம்பெனி, அரசு வேலை புரிகின்ற வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதுக. A. Swaminathan, No. 28, Lakshmi Nagar Main Road, Madipakkam, Chennai - 600 091.

■ கவராநாயுடு, வயது 23, 169 செ.மீ. ஆயில்யம்,

மாநிறம், DCE மற்றும் Computer Structural Design ல் நல்ல அனுபவமுள்ள பெண்ணிற்கு உயர்ந்த படிப்பு, அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் உயர்ந்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V. Badma Kesavan, A2/440, Township, BHEL, Trichy - 14. Ph : 554804.

■ இந்து பள்ளர், வசதியான, 23 வயது, பி.காம்., எம்.பி.ஏ. உயரம் 156 செ.மீ. மாநிறம், அதே இனத்தில் 30 வயதுக்குள், டாக்டர் இஞ்சினியர், அரசு அதிகாரிகள் விண்ணப்பிக்கவும். Dr. S. Jeyaraj, 5, Ashok Nagar, R.M.S. Colony, Trichy - 620 001. Ph : 460141.

■ Alliance for Brahacharanam, Bharadwaj, Chitrai, 23/5.7"/B.Sc./ADSC (NIIT) fair, good looking girl from established grooms. Subsect acceptable. Contact with horoscope and bio-data SM Iyer, 702, Rajnigandha Apartments, Diwalipura, Alkapuri, Baroda - 390 007. Ph : 342626

■ மாத்வ கன்னடம், கௌசிகம், வயது 32, மிருகசீரிஷம் நட்சத்திரம், +2 படித்த தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகளுக்கு, அரசாங்கம் அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அதே இனத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. வெளி மாகாணத்தில் உள்ள வரனும் பரவாயில்லை. S. Narasimhan, C/o. R. Yagneshwaren, No. 11, 18th Street, Nangaanallur, Chennai - 600 061.

■ மாத்வ கன்னட பளகநாடு காசியப, ரேவதி, 24/151 பாங்க் பெண்ணிற்கு இதே இன தகுந்த நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. K.R. Krishnan, 7/A, Kamban Street, Nagamalai, Madurai - 19.

■ தெலுங்கு பிராமின், வெல்நாடு, கவுண்டின்ய, புனர்பூசம், 24, பி.ஏ. சென்னையில் தனியார் பணியில் உள்ள பெண்ணிற்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். ரங்கராஜன், 11, டேனியல் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088.

■ Hindu, Goundar, 37/145 cms, Central Government Officer, issueless divorcee, seeks suitable alliance. Caste no bar. Contact : V. Muthuveeran, 6/A, Indira Ammayar Street, Periyar Nagar, Pallikaranai, Chennai - 601 302.

■ Alliance invited from boys 27 - 31, professionally qualified/Govt. Services/undertakings/reputed firms for Vadamal, Bharadwaja, Pooram, 24/5.1" B.A (music), well trained in domestic duties. Contact : N. Swaminathan, Plot No. 12, Fifth Main Road, Kannan Nagar, Madipakkam, Chennai - 600 091.

■ Palghat Iyer girl, fair, 22, M.Com., PGDCA, NCVT, Bharani, Vadamal, Srivatsa, 5.2"/2200/- wants handsome boy below 30 secured job, good salary. Contact : C.A. Mahadevan, 'Chullimadom", No. 3/2, Subbarayan 5th Street, Nammalwarpet, Chennai - 600 012.

■ இந்து சோழிய வெள்ளாளர், 23/5.2", மாநிறம், பூரட்டாதி, பி.எஸ்ஸி (கேட்டரிங்) பகுதி நேர லெக்சரராகப் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு டாக்டர், இஞ்சினியர் உத்யோகத்திலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. முகவரி : பி. முருகேசன், வழக்கறிஞர், பிளாட் எண். 500, கே.கே. நகர், மதுரை - 20. தொலைபேசி எண். 0452-651331.

■ Wanted well qualified from decent family, preferably Chennai, for girl (saiva Pillai) 30 yrs, Pooradam, State Govt. employee, B.Com., B.L. Send horoscope to P.M. Shanmugam, 2, Jeer Naidu Lane, near V.G.P. Office, Saidapet, Chennai - 600 015.

■ Alliance invited for Nellai Saiva Pillai girl M.Sc., B.Ed., 24/161 cms. seeking employees from State/Central/Reputed Concerns. Send horoscope to Arumugam, 5/20, A3, State Bank Colony 6th Street, Melagaram - 627 818. Tenkasi (via).

■ Telugu Brahmin girl, Velanadu, Haritha, Rohini, fair, 27/153/B.Sc., B.Ed. temporary job, seeks decently employed groom. Contact : M. Ramakrishnan, 6, Erusappan Street, near Mint Post Office, Chennai - 600 079. Tel : 5220420

■ அய்யங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்சம், 28/154/ரூ. 3400/- தனியார். தாயார் நாயுடு, 33 வயதுக்குட்பட்ட வேலையில் உள்ளவர் தேவை. பிராமின் எப்பிரிவும் சம்மதம். சே. சுந்தரம், முரளி இல்லம், முதல் மெயின் வீதி, திருவள்ளுவர் நகர், பழங்காநத்தம், மதுரை - 625 003.

■ வள்ளுவர், 25 வயது கேட்டை, பி.காம்., டி.சி.ஏ, செக்ரடேரியல் ப்ராக்டிஸைஸ் படித்த பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. தொடர்பு : வி.சி. இராமானுஜம், 13, பார்த்தசாரதி தெரு, வேளாள தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 086.

■ ஆற்காடு முதலியார், வயது 23, உயரம் 5.7" படிப்பு (பி.ஏ. கார்ப்பரேட் செக்ரட்டரிஷிப்) அஞ்சல் வழி கல்வி. ஆங்கிலம், தமிழ் தட்டச்சு தேர்வு. தனியார் நிறுவனம். தட்டச்சுப் பணி. மாநிறம், சித்திரை/துலாம் ராசி. சீர்திருத்த முறையில் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பும் மணமகன் தேவை. தொடர்பு : சு. திருநாவுக்கரசு, 6, 2வது டிரஸ்ட் லிங்க் தெரு, மந்தைவெளிப்பாக்கம், சென்னை - 600 028. தொ. பே. 4934574

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ இந்து சைவ வெள்ளாளர். மகன் 28/பி.எஸ்ஸி. மாநில அரசு, & 21/பி.எஸ்ஸி, மத்திய அரசு பணிக்கான பயிற்சி பெறும் மகளுக்கு, உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 30433

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)





வெளிவந்து விட்டது சிறந்த டிடர்ஜெண்ட் கருத்துத்தேர்தல் முடிவுகள்.
நீங்கள் வென்றிருப்பது
PULL HERE TO OPEN SPOUT
Surf
WITH Excel POWER
COMPLETE CLEANING & CARE
வாழ்த்துக்கள் ! எவ்வாறு ஸர்ஃபை விட சிறந்த டிடர்ஜெண்ட் தயாரிப்பது என்பதற்கு நீங்கள் அளித்த கருத்துக்களுக்கு தெளிவான வெற்றி அதுதான் புதிய ஸர்ஃப் வித் எக்ஸெல் பவர். சாதாரண பவுடர்கள் விட்டு செல்லும் கடினமான அழுக்குகளையும் கறைகளையும் போக்கும் அதிக சக்தி கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் துணிகள் புதிதாக தோற்றமளிக்கவே, கவனமாக தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதுதான் நீங்கள் விரும்பியது என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம். உங்கள் கருத்து என்ன ? டிரை பண்ணிப்பாருங்கள், எங்களுக்கு எழுதுங்கள். ஸர்ஃப் வித் எக்ஸெல் பவர் வாஷ்லைன், த.பெ. எண் 758, மும்பை 400 021. நன்றி!
Arun Adhikari
புதிய ஸர்ஃப் வித் எக்ஸெல் பவர்
ஒப்பற்ற சுத்தம்... நீங்கள் விரும்பியது, நாங்கள் வழங்குவது
Lintas SWEP 5 2517



சாரதா'ஸின்
இவ் வருடத்தின் புதிய
டிசைன்கள்
சிம்ரன்
பண்டிகை வந்தால் –
புது உடை கொள்வது
அக்காலம்
சாரதா'ஸ்
வந்தால்
பண்டிகைதானே
எப்போதும்!
சாரதா'ஸ்
(முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்)
827, அண்ணா சாலை,
தன்பில்டிங், சென்னை - 2.
போன் : 852 11 77
32, என்.எஸ்.பி. ரோடு,
திருச்சி - 2.
போன் : 702077
சாரதாஸ் திருச்சி - 2, சென்னை - 2.
தவிர வேறு எங்கும் கிளைகள் கிடையாது.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/97* Licensed
to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

L.R.SWAMI / P.P